گەورەترین وانەکانی ژیان

گەورەترین وانەکانی ژیان

بیست وانەی گرینگ بۆ ژیانێکی باشتر

LIFE,S GREATEST LESSONS
20 things that matter
By
Halurban
A Fireside BOOK, New York , 2003

هاڵ ئوربەن

وەرگێڕانی
ڕەفیق وەڵاتی

پێداچوونەوەی: **تەحسین تەها بەهائەددین**

هەولێر - ٢٠١١

دەزگای توێژینەوە و بڵاوکردنەوەی موکریانی

- **گەورەترین وانەکانی ژیان (بیست وانەی گرنگ بۆ ژیانێکی باشتر)**
- نووسینی: هاڵ ئوربەن
- وەرگێڕانی: ڕەفیق وەلاتی
- پێداچوونەوەی: تەحسین تەها بەهائەددین
- نەخشەسازی ناوەوە: **ڕێدار جەعفەر**
- پیتچنین: مەهدی ئەمیر
- بەرگ: هۆگر سدیق
- ژمارەی سپاردن: (٢٧٣٢) لەساڵی ٢٠١٠
- نرخ: (٢٥٠٠) دینار
- چاپی یەکەم: ٢٠١١
- تیراژ: ٧٥٠ دانە
- چاپخانە: چاپخانەی ڕۆژهەڵات (هەولێر)

زنجیرەی کتێب (٥٥٦)

ماڵپەڕ: www.mukiryani.com
ئیمەیل: info@mukiryani.com

ژیان بەردەوامیی وانەگەلێکە کە گەرەکە فێریان بین تاکو فام بکرێن.

- رالف والدۆ ئیمەرسۆن

لەدواشیکردنەوەدا، هەموو هەقیقەتە گەورەکان سادەن و بە ئاسانی قابیلی دەرککردنن، ئەگەر جگە لەوەبن، هەقیقەتی گەورە نین.

- ناپلیۆن هیلڵ

پێڕست

پێشگوتار

کورتە مێژووی گەورەترین وانەکانی ژیان

چاپی یەکەم

ئەم کتێبە سەرەتا لە ساڵی **١٩٩٢** لەژێر ناوی (ئەو بیست خاڵەی کە حەز دەکەم منداڵەکانم بزانن) بڵاو کرایەوە. من وەکو باوکێك و مامۆستایەك، دەمویست پەیامی خۆم بە گوێی ئەو لاوانە بیگەیەنم کە بەردەوام لە دەوروبەرم بوون ـ هەرسێ کوڕەکانم کە لەو کاتەدا لە تەمەنی بیست ساڵەییاندا بوون و تازە چووبوونە ناو ئیشەوە، ئەو پێگەیشتووە لاوانەی کە لە یەکێ لە زانکۆکاندا وانەم پێ دەگوتنەوە و ئەو قوتابیانەی کە لە ئامادەیی، مامۆستاکەیان بووم. من هەموویانم بەچاوی منداڵی خۆم تەماشا دەکردن. دەمویست ئەوەی بە درێژایی چەندین ساڵ هەوڵم دابوو فێریان کەم، وەکو کتێبێك پێشکەشیان بکەم.

ئەم کتێبە کە یەکەمین بەرهەم بوو، فروشێکی زۆر باشی هەبوو. یەکەم چاپی کتێب فرۆشرا و زۆر کەس لە بارەیەوە قسەیان دەکرد. کتێبەکە، بوو بە قسەی سەرزاران. خۆشحاڵ بووم کە توانیومە پەیامم بگەیەنمە گوێی زۆربەی خەڵك و ناوبانگێك پەیدا بکەم. کتێبەکە نەما، بەڵام دەزگای بڵاوکردنەوە بۆ جاری دووەم بڵاوی نەکردەوە.

چاپی دووەم

چەند مانگێك بەسەر چاپی یەکەمی کتێبدا تێنەپەڕیبوو کە شەپۆلی نامە و پەیوەندییە تەلەفۆنییەکان لە سەرتاسەری وڵاتەوە خوازیاری ئەوە بوون کە سەرلەنوێ کتێبەکە بڵاو بکەمەوە. بۆ من مایەی خۆشحاڵی بوو کە زۆربەی ئەوانەی پەیوەندییان دەکرد ڕێبەران و بەڕێوەبەرانی دامەزراوە بازرگانییەکان بوون. ئەوان پێشنیاریان کرد کە وشەی ((منداڵان)) لە ناونیشانی کتێبەکە لابەرم. ئەم کەسانە لەو باوەڕەدابوون کە ئەم کتێبە بە کەڵکی هەموو

کەسێك لە تەمەنی جۆراوجۆردا دێت. من لە ساڵی ١٩٩٧ بۆ جارێکی تر کتێبەکەم بڵاو کردەوە و ئەم جارە ناونیشانی (گەورەترین وانەکانی ژیان)م بۆ هەڵبژارد. سەرلەنوێ پێشەکیی کتێبەکەم نووسییەوە و گۆڕانێکی بچووکیشم بەسەر ناوەڕۆکی کتێبەکەدا هێنا. لەوەی کە روویدا سەرسام بووم. کەسانێکی زۆر تەنانەت زیاتر لەوەی کە چاوەڕوانیم دەکرد کتێبەکەیان کڕی، خوێندیانەوە و پاشان دایان بە دۆستان و خزمان و هاوکارانیان تاکو ئەوانیش بیخوێننەوە. زۆر لە خوێنەران چەندین جار بۆ کڕینی دووبارە و چەندجارەی کتێب سەردانیان کردەوە. پاشان قوتابخانەکان و رێکخراوەکان بە شێوەیەکی سەرەکی بوونە کڕیاریی کتێبەکە، کتێبفرۆشییەکان داواکاریی تایبەتییان دەنارد. پەیامی کتێبەکە بڵاو کرایەوە و من خۆشحاڵ بووم کە بیروڕاکانم بۆ زۆربەی خوێنەران خستنەڕوو.

چاپی سێیەم

بۆ جارێکی تر لە ساڵی ٢٠٠٠ ناوەڕۆکی کتێبەکەم دەستکاری کرد. بەرگێکی نوێ بۆ کتێبەکە ئامادەکرا. ناوبانگی ئەو کتێبە بچووك و کەم قەبارەیەی کە نووسیبووم جارێکی تر سەرسامی کردم و بوو بە مایەی خۆشحاڵیم. نامەکان، تەلەفۆنەکان و پۆستە ئەلەکترۆنییەکان لە لایەن قوتابیان (لە پۆلی پێنجەم تاکو زانکۆ) و خەڵکەوە لە تەمەنی جۆراوجۆردا، بۆم دەهاتن. پێدەچوو پەیامەکەم لەبارەی باشبوونی هەموو خەڵك کاریگەریی هەبووبێت. هەر لەو کاتەدا بزووتنەوەی فێرکردنی رەوشت کە لە سەرەتای دەیەی ١٩٩٠ دەستی پێکردبوو، لە رادەبەدەر گەشەی کردبوو. ئەوسا داوەتنامەی وام بۆ دەهات کە نەك تەنیا بۆ مامۆستایان، دایك و باوکان و قوتابیان وتار پێشکەش بکەم، بەڵکو زۆربەی دامەزراوە بازرگانییەکان، رێکخراوە خزمەتگوزارییەکان و کەنیسەکان داوایان دەکرد بۆیان بدوێم. رەوشتی باش ـ و کتێبەکە ـ لایەنگری باشی پەیدا کردبوو. لە ئەنجامدا گۆڕانێکی زۆر بە سەر ژیانمدا هات بە شێوەیەکی وا کە بەرنامەرێژیی رۆژانە بۆ وانەگوتنەوە، وتاردان و فرۆشتنی کتێبەکە بۆم دژوارتر لێهات. لەم کاتەدا من هێشتا وەکو بڵاوکەرەوەی کتێبەکەم، هەموو کتێبەکانم لەماڵەوە دەناردن. گەراجی ماڵێ، بوو بە کۆگای کتێب و ئۆفیسی کارەکەم، بوو بە شوێنی بەستنەوە و رێکخستنیان.

چاپی نوێ

لە مانگی (ئاب)ی ساڵی ٢٠٠٠ کتێبی (گەورەترین وانەکانی ژیان)، بوو بە براوەی خەڵاتی نەتەوەیی تایبەت بەو کتێبانەی کە لە لایەن گۆڤاری (رایتەرز دایجێست)ەوە دەدرێتە بڵاوکەرەوەی نووسەران. ئەم کتێبە بە کتێبی ئیلهامبەخشی ساڵ هەڵبژێردرا. لە ئەنجامی ئەم سەرکەوتنەدا زۆر لە دابەشکاران، دامەزراوەکان، کۆفرۆشان و بڵاوکەرەوەکان پێشنیاری بەرچاویان خستە ڕوو. هەر لەم کاتەدا زۆرێك لە خوێنەرانی کتێبەکە ڕایاندەسپارد کە بە شێوەیەکی بەرفراوانتر بڵاوی بکەمەوە. دەبوو شتێك بگۆڕێت، بەڵام پشتڕاست نەبووم کە دەبێ بە چ ئاراستەیەکەوە هەنگاو بنێم. ئەوەی زیاتر لە هەرشتێك پێویستیم پێ بوو راسپاردەی پسپۆڕان بوو. نزاکانم قبووڵ کران و (جۆ دورپوز) بە هانامەوە هات. ئەو پیاوێکی زۆر لێهاتوو و خاوەن ڕاوبۆچوون بوو و دەمزانی کە بە هاوکاریی ئەو دەتوانم بە ئاراستەیەکی دروستدا بچم. ئەو منی بە (سیمون) و (شوستەر) ناساند و ئەمە هەمان ئەو بڵاوکەرەوە بوو کە پێشتر کتێبەکانی فەزیلەتەکان (فضایل)، (رێگای کەم گوزەر) و (حەوت خووی خەڵکانی سەرکەوتوو)ی بڵاو کردبۆوە. ئاسایی بڵێم، کەیفم بە بەرپرسانی ئەم دەزگایانەی بڵاوکردنەوە هات، باوەڕیم بەوان پەیدا کرد، پەرۆشی و تامەزرۆیی و پێداگرییەکی زۆر باشیان هەبوو. بۆ من ئەوپەڕی شانازی بوو کە بچمە رێزی نووسەرەکانیانەوە.

ئاواتێکی تایبەت

کاتێ کە بۆ نەتەوە یەکگرتووەکان و وڵاتانی دیکە بۆ پێشکەشکردنی وتار سەفەر دەکەم، باوەڕێکی بەهێزم بە خاڵێك هەیە ـ رەوشتی باش بەستێنی کۆمەڵگای باشە. هیوادارم ئێوەش بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە بچنە رێزی ئەو کەسانەی کە کۆمەڵگاتان بە بەرزی رابگرن، شارستانییەتەکەتان بناسێنن و پەرە بە فەزیلەتەکانی بدەن.

هاڵ ئوربەن

کانوونی دووەمی - ٢٠٠٣

ئەگەر کەسێك ئەم کتێبەی بەتۆ دا

ئەو کەسەی ئەم کتێبەی بە ئێوەدا، بزانن کە ئێوەتان خۆش دەوێ و خێر و چاکەی ئێوەی دەوێ. ئەمە کارێکە کە دۆستان و خزم و کەسوکار و ئەندامانی خێزان دەیکەن. ئێمە دەمانەوێت ئەو وانانەی کە لە ژیانمان وەرگرتوون بۆ کەسانی تر بگوازینەوە. ئەم کتێبە هەڵگری هەندێ لەو وانانەیە. ئەم کتێبەتان پێشکەش دەکەین و هیواداریین بە هاوکاریی ئەو، بتوانن تێگەیشتنێکی باشتر لە مانای راستەقینەی سەرکەوتن بەدەست بێنن. تکایە ئەمە وەربگرن و بیدەنە کەسانی تریش.

ئەم کتێبە لەبارەی چاکەکانە ـ چاکەکانی ژیان و چاکەکانی خەڵك و لە هەمووی گرنگتر ئەو چاکانەی کە لە دەروونتاندایە. ئەم کتێبە لەبارەی سەرچاوە دەروونییەکانی ئێوەیە کە رەنگە سوودیان لێ وەرنەگرن. ئەم کتێبە هاوکاریتان دەکات تاکو بە مانای راستەقینەی وشەکە چێژ لە ژیان وەربگرن. ئەمە هەمان ئەو شتەیە کە ئەو کەسە تایبەتەی کە ئەم کتێبەی بەئێوە دا، بۆ ئێوە ئاواتەخوازە.

کتێبی باش باشترین دۆستی ئێوەیە، ئەمڕۆ و بۆ هەمیشە.

مارتین تاپێر

پێشەکی

لە بەر چوار هۆ ئەم کتێبەم نووسیوە

١ . بەو هۆیەی کە ئێمە هەرگیز بۆ فێربوونی گەورەترین وانەکانی ژیان نە لە ڕادەبەدەر گەنج و نە زۆریش پیرین... کات هەمیشە لەبارە.

من سی و پێنج ساڵ وانەم گوتووە و دەبێ بڵێم کە سات بە ساتەکانیم خۆش دەویستن. من خۆشترین دنیاکانم هەبوون ـ لە قوتابخانەیەکی ئامادەیی حکومیدا وانەم بە قوتابییان دەگوتەوە و بۆ قوتابییانی سەرەتایی و ناوەندیش قسەم دەکرد. من ماوەیەك بەر لە ئێستا هەستم پێ کرد کە بەبێ سەرنجدان لە تەمەنی کەسەکان کاتێ کە مەسەلەی ژیان و باشترژیان لەگۆڕێ بێت، هەموویان تامەزرۆی فێربوونن. نامەکان و نامە ئەلەکترۆنییەکانی کە لە لایەن گەنجان، هەرزەکاران، گەورەکانەوە لەرێی ئەنتەرنێتەوە پێم دەگەن، ئەم بۆچوونەی من دووپات دەکەنەوە.

سێن ئیگناتیوس لۆیۆلا (Saint Ignatius Loyola)یەکێ لە شیرەتڤان و مامۆستایانی گەورەی جیهان سەردەمێك گوتی تەنیا کاتێك فێر دەبین کە ئامادەی فێربوون بین. من لە هەموو تەمەنی خۆمدا قەت ساتێکم وەکو ساتی ئێستا تاقی نەکردۆتەوە کە تیایدا ئەم هەموو خەڵکە تامەزرۆی فێربوون بن و بخوازن سەرلەنوێ بەهاکان و ئەولەویەتەکانیان هەڵسەنگێنن. دوای بەهرەمەندبوون لە گەشە و پەرەسەندنی بەردەوام و بێ وێنە لە بوارەکانی تەکنۆلۆژیا و ئابووری، دنیای ئێمە تەکانی خواردووە. ئێمە دیاردەی تەقینەوە لەدەروونەوە ((دۆت ـ کام (.com)))مان تاقی کردۆتەوە، لەگەڵ گۆڕانی بەرفراوان و رووخانی بازاڕی گەلا بەهادارەکان و ئابووری رووبەڕوو بووینەوە، رووداوی ١١ی سێپتەمبەر سەرباری ئەوەی خەمباری کردین، لەرزۆکیی ئێمەی وەبیر هێنایەوە و ریسواییەکانی کۆمپانیاکان لە ساڵی ٢٠٠٢دا زێتر لە جاران ئێمەی هەژاند و ئێمەی خستە ناو ترس و تۆقاندنەوە.

من وەکو کەسێك کە ساڵانێکی زۆر مێژووم خوێند و وانەی مێژووم گوتەوە، لەو باوەڕەدام کە سەختی و دژوارییەکان بە سەرکەوتنمان دەگەیەنن. کاتێ کەسەکان لە بارەی شتە گرنگەکان

دەپرسن، زۆربەی جاران وەڵامی گونجاوی خۆیان وەردەگرن. بۆ من مایەی ئەوپەڕی شانازییە کە کتێبەکەم یارمەتیی ئەم پرۆسەیە دەکادات.

٢. بەم هۆیەوە کە لە قوتابخانەکان میکانیزمی ژیان فێر ناکەن و لە بارەی پێویستییەکان قسە ناکەن.

قوتابخانەکان لە زۆر بوارەوە ئیشیان زۆر باشە. لە پۆلی یەکەمەوە تا ساڵی کۆتایی زانکۆ، وانەگەلێك فێر دەکرێن کە زانست و زانین و شارەزایی (لێهاتوویی)یەکانمان زیاد دەکات. بەڵام لە بەرنامەکانی خوێندنی ئێمەدا شتێکی ونبوو هەیە. ئێمە لە بارەی خودی ژیان منداڵەکانمان فێر ناکەین، لە بارەی چۆنییەتی بەڕێوەچوونی ژیان قسە ناکەین. لە بارەی زەروری و پێویستییەکانیشەوە قسەیەك ناهێنینە گۆڕێ. هەرگیز تا ئەم رادەیە پێویستیمان بە وانە نەبووە.

بێجگە لە قوتابخانە ئێمە پێویستیمان بە شوێنێکی تریش هەیە تاکو بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن لە ژیاندا فێرە ئامرازی گونجاومان بکات. ئێمە بۆ بەدیهێنانی تێڕوانین و لێهاتووییگەلی پێویست بە مەبەستی دروستکردنی پەیوەندییەکی باش و رازیکەر لەگەڵ کەسەکاندا پێویستیمان بە هاوکاری هەیە. ئێمە بۆ ئامانجدانان و ئەوسا گەیشتن بە ئامانجەکانمان و هەروەها گەیشتن بە هەستی خۆهێژایی (بایەخ بۆ خودانان) یارمەتیمان دەوێ.

من وەکو مامۆستایەك پێش چەندین ساڵ هەستم بەو پێویستییە کرد، بەڵام قسەکانم بەگوێی کەسدا نەچوون. بەڕێوەبەری قوتابخانەکان زیاتر گرنگییان بە نمرەی وانەکانی قوتابیان و بودجەی قوتابخانەکان دەدا. یارمەتیدانی قوتابیان بۆ ئەوەی ببن بە مرۆڤی باشتر، وەکو دیار بوو لە ریزی بەرپرسیارییێتییەکانی قوتابخانەدا نەبوو. لە بەر ئەو هۆیە بوو کە ئەم کتێبەم نووسی تاکو کەلێنێکم پڕ کردبێتەوە. دەمویست خۆمان و منداڵەکانمان فێری ئەو شتەی کە گرنگە کردبێت، حەزم دەکرد لە بارەی ئاکاری باش و رەوشتی بەرز و مانای سەرکەوتن لە ژیاندا قسەم کردبێت.

٣ . لە بەر ئەوەی کە زۆربەی ئێمە بۆ ئەوەی بزانین تا چ رادەیەك دەتوانین باش بین، پێویستیمان بە هاوکاری هەیە.

پێش چەند ساڵ کاتێ کە لە کۆنگرەیەکدا بە شداریم کردبوو، گوێم لە دەروونناسێك بوو کە گوتی تا کاتێ مرۆڤ دەگاتە هەژدە ساڵ، زیاتر لە سەد هەزار جار سووکایەتیی پێ دەکرێت. نازانم ئەو ئەم ژمارەیەی لە کوێ دۆزییەوە، بەڵام قەت سەیر نەبوو. راستییەکەی، ئێمە لە رادەبەدەر سووکایەتیمان پێ دەکرێت.

بابەتەکە لە تەمەنی منداڵیماندا دەست پێ دەکات، سەرچاوەی جۆراوجۆری هەیە و پاشان تا قۆناغی باڵغبوون بەردەوامیی دەبێت. سەرەڕای ئەوە، راگەیاندنەکان بەردەوام باسی کەم و

کورپییەکانی دنیا و خەڵکەکەیمان بۆ دەکەن. ئەوەش کاریگەریی نەرێنی دەخاتە سەرمان. هەرچی زیاتر و بە دووبارەبوونەوە گوێبیستی بابەتێك بین، ئەگەریی ئەوەی بڕوای پێ بکەین زیاتر دەبێت.

مەبەستم هۆدۆزینەوە بۆ ئەم رووداوە نییە، بەڵام حەز دەکەم ئاماژە بەم خاڵە بکەم کە ئەوە یەکێ لە راستییە خەمبارەکانی ژیانە. من بۆیە ئەم کتێبەم نووسی کە وا هزر دەکەم دەبێ ئاوڕ لەودیوی کێشەکان بدەینەوە.

من بە توندی لەو باوەڕەدام کە زۆربەی هەرە زۆری خەڵکی جیهان، ملکەچی یاسا، میهرەبان، ئاگادار و خۆشەویستن. بەڵام ئیشکالەکە لەوەدایە کە کەس ئەمانەی پێ نالێ. باشبوون هەواڵساز نییە. جگە لەوەش لەو باوەڕەدام کە زۆربەی ئێمە خۆمان بە هەرزان دەفرۆشین. ئێمە چۆنییەتیگەلی باشمان هەیە کە لێیان بێئاگاین، ئێمە خاوەن سەرچاوەی دەروونین کە نەماندۆزیونەتەوە. ئێمە خاوەن دەرفەتگەلی گونجاوین کە لە خەویشدا نەمانبینیون. هیوادارم ئەم کتێبە چەندین لایەنی ئەرێنی بە جیهان ببەخشێت تاکو بە سەر نەرێنییەکاندا زاڵ بین. دۆزینەوەی لایەنە ئەرێنییەکانی ژیان، یەکێ لە خۆشترین و لەزەتبەخشترین ئەو کارانەیە کە دەتوانین بیکەین.

٤ . بەو هۆیەی کە تەنانەت ئەگەر هەقیقەتەکان کۆن و هەڵوەشاوە بن تەنانەت وێڕای بوونی نەوەی نوێ، هەروا هەقیقەتەکان دەمێننەوە.

نزیکەی ساڵێك بەر لەوەی یەکەمین پێشگەلاڵەی ئەم کتێبە بنووسم، لە شوێنێ وتارێکم لە ژێرناوی ((مانای راستەقینەی سەرکەوتن)) بۆ قوتابیانی زانکۆ پێشکەش کرد. باسەکەم بە ئاماژەکردن بە هەندێ لە پەیامەکان دەست پێکرد کە بەردەوام بەهۆیانەوە بوردومان دەکرێین. دەمویست ئەوان بزانن کە پەیامی من بە تەواوی پێچەوانەی ئەوانەیە. کەواتە قسەکەم بەو شتە دەست پێکرد، کە نەمبوو: من ((رەمز و رازێکم بۆ سەرکەوتن نەبوو))، من ((فۆرمولێکی سیحراوی))م نەبوو تاکو کەسەکان بە بەختەوەری بگەیەنێت، ((شێوازێکی سەرسوڕهێنەر))م نەبوو تاکو خەونەکانی خەڵك بێنمە دی. رێگایەکی خێرا و ئاسانم بۆ گەیشتن بە دەوڵەمەندی و دەسەڵات نەبوو و رێگایەکی دانسقە و تایبەت بەخۆمم بۆ گەیشتن بەو شتەی دەمانەوێ شك نەدەبرد.

لەبری ئەوانە هەموویان، ئەو رۆژە لە بارەی بەهاکانی هەمیشە پەسندکراوی وەکو رێز، میهرەبانی، راستگۆیی و راستی، قەدر و پێزانین، ئاوات، حەز و تامەزرۆیی، تێکۆشان، دەروەستەیی و خۆباشکردنی مرۆڤ قسەم کرد. قسەی من ئەوە بوو کە هیچ رێگایەکی قەدبڕ بوونی نییە، رێگایەکی سادە و ئاسان لە ئارادانییە و شێوازێکی نوێ بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن نەدۆزراوەتەوە. دەبێ ئەوانە هەموویان بە هەوڵ و زەحمەت بەدەست بهێنرێن.

بۆم شتێکی سەرنجڕاکێش بوو کە لەپاش تەواوبوونی وتارەکەم زۆر لە خوێنەدکاران لەوێ مانەوە. یەکێ لەوان گوتی: ((دەزانن بەڕێزتان قسەیەکی واتان نەگوت کە پێشتر گوێبیستی نەبووبم، بەڵام دەربڕینەکەت بە شێوەیەکی مانادار بوو. ئێوە ڕۆشناییتان خستە سەر هەندێ لە ڕاستییە دێرینەکان.)) ئامادەبوویەکی بەتەمەنتر کە لەو نزیکانە بوو گوتی: ((سوپاست دەکەم. هەمووومان پێویستیمان بە ناسینی ئەو شتانەیە کە گرنگن.)) هەم ئەو خوێنەدکارە و هەم ئەو پیاوە بەتەمەنترە هەردووکیان یەك قسەیان دەکرد. ئێوە نازانن هەردووکیانم چەند خۆش دەویستن. ئەوان لە بڕیاردان بۆ نووسینی ئەم کتێبە یارمەتیی منیان دا.

لەبارەی ٢٠ خاڵەوە

بۆچی بیست خاڵ؟ هۆیەکی شایانی ئاماژەپێکردن لەئارادا نییە. ڕەنگە هۆیەکەی ئەوە بێت کە سی خاڵ زۆرە و نۆزدە خاڵیش ژمارەیەکی باش نییە. بەڵام ژمارەی بیست وا هاتە پێش چاوم کە ژمارەیەکی گونجاو بێت و لەگەڵ ئەوەدا کە مەبەستمە بیڵێم وێك دێتەوە. ناڵێم کە ئەمانە تەنیا ئەو بیست خاڵانەن کە دەبێ فێریان بین، بەڵام ئەمانە هەندێ لە پڕبایەخترین خاڵەکانن. ئەمانە ئەو بیست خاڵانەن کە ئاواتەخوازم خۆزگە کاتێ گەنجتر بووم ئەوانەم بزانیبایە. من تا کۆتایی سی ساڵەییم نەمدەزانی کە میکانیزمی ژیان لە سەر چ ئەساسێکە. ڕەنگە ئەم بیست خاڵە بۆ کەسێکی تر کە حەز دەکات لەم بابەتانە تێبگات یارمەتیدەر بێت. ڕاستییەکەی دەبێ ئێمە ئیشێکی زیاتر لە تەنیا دەرککردن بکەین. تێگەیشتنی ئەوانە خاڵێکە و بەکارهێنانیان خاڵێکی تر.

گوێبیست دەبم ... و لەبیرم دەچێ

دەبینم ... و بە یادەوەریم دەسپێرم

ئەنجام دەدەم ... و تێیدەگەم

بەشی یەکەم

سەرکەوتن شتێکە لە بەدەستهێنانی دەرامەت زیاترە

سەرکەوتن واتە بە ئەوەی هەمانە لە باشترین هەلۆمەرجی خۆماندا دەرکەوین.

سەرکەوتن لە هەوڵ و ئەنجامداندا خویا دەبێ نەك لە بەدەستهێناندا.

ـ سەرکەوتن لە هیمەتدا هێز وەردەگرێ نەك لە زاڵبووندا.

وین دەیڤیس (Wynn Davis)

سی و نۆ ساڵە بووم کە بۆ جاری یەکەم لە واتای سەرکەوتن تێگەیشتم. چیم کرد؟ بووم بە بەڕێوەبەری گشتیی دامەزراوەیەکی ٥٠٠ کۆمپانیایی؟ بە ئۆتۆمبێلی مارسیدس چووم بۆ ماڵەوە؟ لە تیروپشکی بەخت تاقیکردنەوەدا بردمەوە؟ بووم بە براوەی خەڵاتی گەورەی ((کێ حەز دەکات ببێتە ملیۆنێر))؟ نە، هیچ یەکێ لەوانە لە ئارادانەبوو. لە بری ئەوانە هەموویان، دۆزینەوەیەکی گەورەم کرد. زانیم کە میکانیزمی ژیان و پێداویستییەکانی چین. لە پاش چەندین ساڵ بێئاگایی زانیم کە سەرکەوتن لە ژیاندا چ چەمك و واتایەکی هەیە و چۆن دەتوانم بەم سەرکەوتنە بگەم. بەم دۆزینەوەیە هەستم بە دوو شت کرد، هەستم بە ئارامیی دەروون کرد و هەستم کرد کە مرۆڤێکی گرانبەهام و گرنگتر لەمانە هەموویان، زیاتر لەهەر کاتێك چێژم لە ژیان وەرگرت.

بەڵام ئەم دۆزینەوە گەورەیە چی بوو؟ ئایا بەڕاستی بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن فۆرمۆلێك هەیە؟ من بەو ئەنجامە گەیشتووم کە بەڵێ، هەیە. بەڵام ناتوانن لە بەرنامەی جوانی ڕێکلامی بازرگانی لە پرۆگرامەکانی تەلەفزیۆندا بیانبینن. بابەتێکی نوێ نییە، هیچ راز و نهێنییەکیش لەئارادا نییە. لەگەڵ ئەوەشدا بۆ فرۆشتن نییە، لە رادەبەدەر کۆنە، زۆر سادەیە، بەڵام بە هەر شێوەیەك بێ، کاریگەر دەبێ.

پاش چەندین ساڵ خوێندنەوەی مێژوو، فەلسەفە و دەروونناسی، زانیم کە بە رەچاوکردنی هەندێ بنەما کە بە درێژایی ساڵانی دووروودرێژ لەگەڵماندا بوونە، دەشێ بە سەرکەوتن بگەین. پاش گەڕان بە دوای ڕێگای جۆراوجۆر بۆ گەیشتن بە ژیانێکی باش، گەیشتمە هەمان ئەو شوێنەی کە هەر لەوێوە دەستم پێ کردبوو. هەروەك ئیدوارد ئالبی (Edward Albee) لە شانۆنامەی (چیرۆکی باخچەی ئاژەڵان)دا دەڵێت: ((... هەندێ جار پێویستە مەودایەکی درێژ لە ڕێگا لابدەن بۆ ئەوەی مەودایەکی کورت بە دروستی بڕن.))

ئایا ئەم کتێبە هەڵگری فۆرمۆڵی مەبەستمانە؟ ئایا دەتوانن لە نێوان کۆی ((٢٠ خاڵ))دا بیدۆزنەوە. هیوادارم وا بێت. من باوەڕێکی بەهێزم بەوەیە ئەگەر ئێوە بتوانن ئەم بنەما دێرینانە بەدروستی بەکار بێنن، مانای راستەقینەی سەرکەوتن تاقی دەکەنەوە. پەندێکی سویدی دەڵێ: ((زۆر خێرا پیر دەبین، بەڵام زۆر درەنگ بە تێگەیشتن دەگەین.)) رەنگە پێویست نەبێ شتێکی وا رووبدات. رەنگە کتێبەکەم هاوکاریتان بکات تاکو زۆر خێرا بە هۆش و تێگەیشتنی پێویست بگەن. ئەوەش بزانن کە چەندە بەرەو تەمەن رۆیشتبن، بۆ فێربوون درەنگ نییە. زیرەکترین (ژیرترین) خەڵکانی جیهان ئەوانەن کە دەزانن چۆن شاد و بەختەوەر بن.

پێدەچێت ئەو بڕیاردانە بۆئێمە سەخت و دژوار بێت کە ئایا پارە شتێکی باشە یان نە. کاتێ کەسێك بە سەرکەوتوو هەڵدەسەنگێنین، زۆربەی جار ئەوە دەگەیەنێت کە ئەو خاوەن پارە و دەوڵەمەندە. لەم سۆنگەیەوە دەبێ پارە شتێکی باش بێ. بەڵام لە لایەکی ترەوە بە ئێمە دەڵێن پارە بەختەوەری ناهێنێت. بەم حیسابەبێ، پارە دەبێ شتێکی باش بێت. دەوڵەمەندان هەموو ساڵێ بە ملیارد دۆلار خەرجی شتی پڕبایەخ دەکەن. بە پێی ئەمەش بێ، پارە شتێکی باشە. بەڵام ئایا ئێمە هەموومان نەمانبیستووە کە دەڵێن پارە بنەچەی هەموو ئەهریمەنییەکانە؟ ئێستا جارێکی تر پارە خراپ دەبێتەوە. ئەوانەی کە دەوڵەمەند نین، رەخنە لە دەوڵەمەندەکان دەگرن، بەڵام سەرەڕای ئەوەش خۆیشیان حەز دەکەن کە دەوڵەمەند بن. بەم حسیابە ئایا پارە باشە یان خراپە؟ هیچ کامیان نین. نە باشە و نە خراپە. بەڵام لەوێوە کە ئێمە لە کۆمەڵگایەکدا دەژین کە پارە بە هاوسەنگی سەرکەوتن دەزانن، دەبێ لێی بکۆڵینەوە.

پێویستە هەندێ لەو ئەفسانانەی لەبارەی پارەوەن روون بکەینەوە و بیانخەینە نێو چوارچێوەیەکی راست و دروستی خۆیانەوە. لە بارەی پارەوە دوو خاڵ هەیە کە دەمەوێت روونیان بکەمەوە.

١ . پارە خراپ نییە

ئایا بەڕاستی لەکتێبی (پیرۆز)دا هاتووە کە پارە شەیتانی و ئەهریمەنییە؟ نەخێر. دەڵێ خۆشەویستیی پارە رەگی هەموو ئەهریمەنییەکانە. ئەم دوانە بە تەواوی لەگەڵ یەکتریدا جیاوازن. پارە گرفتێکی نییە. داواکردنیشی گرفت نییە. هەبوونی پارەش ئیشکالێکی نییە. تەنانەت هەبوونی پارەیەکی زۆریش خراپ نییە. گرنگ ئەوەیە کە چۆن ئەم پارەیەمان بەدەست هێناوە و چیی لێ دەکەین. ئەگەر راستگۆیانە و بە رێگای دروست پارە بەدەست بێنین و بە دروستی خەرجی بکەین، دەشێ سەرچاوەی زۆر لە باشییەکان بێت. ئایا پارە دەتوانێت بەختەوەری بکڕێت؟ هەر کەسێ بڵێت کە ناتوانێت، رەنگە ئەوەندە پارەی نەبێت. راستییەکەی، پارە زۆر زیاتر لە هەژاری، بەختەوەری دەکڕێ. وابزانم پێرل بەیلی (Pearl Bailey) باشتر لە هەموو کەسێ ئەم بابەتەی روون کردووەتەوە: ((من هەم هەژار و هەم دەوڵەمەندیش بوومە. ڕێم پێ بدەن پێتان بڵێم کە دەوڵەمەندبوون باشترە.)) رەنگە لە زۆربەی حاڵەتەکاندا باشتر بێت. دەوڵەمەندبوون نایاسایی و نائەخلاقی نییە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا پارە لە حوکمی هەموو شتێکیشدا نییە.

٢ . پارە تاکە ئامرازی گەیشتن بە سەرکەوتن نییە

لەماوەی سالانی دەیەی ١٩٨٠دا، بەردەوام لەم بارەیەوە دەمانخوێندەوە یاخود گوێبیستی دەبووین کە چەند کەس دەبن بە ملیۆنێر و چەند کەسی ملیۆنێر دەبن بە ملیاردێر. هەندێ لە دیارترین و بەرچاوترینی ئەم کەسانە کەوتنە زیندانەوە. (ئەیوان بۆسکی) یەکێك لە جادووگەرە داراییەکانی سەردەم گوتی: ((تەماحی شتێکی باشە.)) پاش چەند مانگێك بەرەو دادگایان راکێشا. راستییەکەی، ئەو قسەیەکی کرد کە بە کردەوە جێی باوەڕی زۆر کەسە و لە تەنیاییدا دەیدرکێنن: سامان و سەرکەوتن هاوواتان. ئێستا کاتێ کە بیر لە هەوڵدان بۆ گەیشتن بە سەروەت و سامان لە دەیەی ١٩٨٠ دەکەینەوە، دەبینین کە ئەم مەیل و ئاراستەیە مامناوەند و میانڕەوانە بووە. ڕێخۆشکەر و دەستگەرمییەك بووە بۆ گەیشتن بە هەڵومەرجی دەیەی ١٩٩٠. هەموو ڕۆژێ دەمانخوێندەوە کە چ کەسێك لەناکاو کەوتە ڕیزی ملیاردێرەکانەوە. ژمارەیەکی زۆر لە خەڵك تەندروستیی خۆیان دەخستە مەترسییەوە، پەیوەندییەکانیان تێك دەدا، ریسکیان دەکرد تاکو بچنە ڕیزی زەنگینەکانەوە. زۆر لە ڕەوشت و بەهاکانمان بوونە قوربانیی سامان و ژیانی دەوڵەمەندان. ئەو ریسوایی و شەرمەزارییانەی کۆمپانیاکانی بازرگانی و ئابووری کە دەبیسترێن، تەنانەت تاکو ئەمڕۆش کە ئەم کتێبە دەنووسم، نموونەگەلێکن کە دەکرێ ئاماژەیان پێ بکرێت. ئەوانە ڕووداوگەلێکن کە کاتێ دەقەومن کە ئێمە لەگەڵ پارەدا مامەڵەیەکی راست و دروست ناکەین. ژیان خەوشی تێدەکەوێ.کێشەکە تەنیا بەو کەسانەوە سنووردار ناکرێ کە لە دەیەی ١٩٨٠دا کەوتنە بەندیخانەوە و یا لە دەیەی١٩٩٠ و سەرەتاکانی دەیەی یەکەمی ٢٠٠٠ دا مایەپووچ (ئیفلاس) بوون. زۆر لەو کەسانەش کە بە پەیڕەوکردنی یاساوە بە پارە و سامان گەیشتن، هەست بەم کەلێنە دەکەن. گرووپی تام پیتەرز لەو سەردەمەدا کۆمەڵە چاوپێکەوتنی بەرفراوانی لەگەڵ هەزاران بازرگانی پلەبەرز ئەنجام دا. نزیکەی نیوەیان گوتیان، وێڕای ئەو ساڵانەی کە بۆ گەیشتن بە ئامانجە داراییەکان تەرخان کرا، ژیانیان پووچ و بێمانا بووە. ٦٨٪ی بەرپرسە پلەبەرزەکان کە چاوپێکەوتنیان لەگەڵدا سازکرا گوتیان کە لەبەرئەوەی بە دوای ئامانجە کاری و پیشەییەکانیان ڕۆیشتوون لە خێزانی خۆیان خافڵ بوون.

ئەمان کەسانێکن کە خاوەن پارە، ماڵ و دارایی، دەسەڵات و پۆست و پلە و پایەن. بۆچی ئەمانە هەستیان بە خۆشبەختی نەدەکرد؟ چونکە هەبوونی ماددیات واتای سەرکەوتن ناگەیەنێت.

ئەم کەسانە لە شتە زەرووریەکان و ئەرکەکانیان خافڵ بوونە. خوویان گرتووە. بوونەتە کۆیلەی پارەی زۆر، لەم ڕەوتەدا هەم زیانیان بە خۆیان و هەم بە دەوروبەریان گەیاندووە. سەرکەوتن شتێکە لە بەدەستهێنانی دەرامەت زیاترە. جەختکردنەوەی لەرادەبەدەر لە سەر پارەکۆکردنەوە، خۆهەڵخەڵەتاندنە. ژیان دەتوانێ زۆر سەرنجڕاکێشتر و جوانتر، بەماناتر و باشتر بێت.

سەرکەوتووبوون یانی چی؟

تۆماس کارلایل (Thomas Carlyle) فەیلەسوفی ناودار سەردەمێك گوتی: ((با لێگەڕێین تا هەموان لە ئاست توانستەکانی خۆیاندا پێش بکەون.)) من پێناسەیەکی باشتر لەمە بۆ سەرکەوتن شك نابەم. هەموو ڕۆژێ لە ژیانی خۆماندا بەرەنگارییەکانی ژیان تاقی دەکەینەوە تاکو بە لانی زۆری تواناکانی خۆمان بگەین. ئێمە ئەو کاتە سەرکەوتووین کە بەرزترینی ئەو شتەی لە دەروونماندایە دەستەبەر بکەین. کاتێك سەرکەوتووین کە باشترینەکانی وجودمان پێشکەش بکەین. ئەو قسەهێنانەوەیەی کە لە سەرەتای ئەم بەشەدا ئاماژەمان پێ کردووە دەڵێت سەرکەوتن لە ئەنجامداندایە، نەك لە وەرگرتندا. چەندی لەمبارەیەوە بڵێم کەمم گوتووە. پێویست بەوە ناکات کە هەمیشە لە لوتکەدا بین. تەنیا کارێك کە دەبێ بیکەین ئەوەیە کە لە هەر ئاستێکی ئەزموونداا لە باشترین ئاستی توانامەندیی خۆماندا دەرکەوین.

ئەمە کارێکە کە کەسانی سەرکوتوو لە هەندێ لە گرنگترین لایەنەکانی ژیانی خۆیاندا ئەنجامی دەدەن:

* کەسانی سەرکەوتوو ژیان بەو شێوەی کە هەیە بە هەموو گیروگرفتەکان و هەموو بەرەنگارییەکان (تحدیات)یەوە قبوڵ دەکەن. سەرکەوتووەکان خۆیان لەگەڵ ژیان دەگونجێنن و گازەندەی لێ ناکەن. کەسانی سەرکەوتوو لە بەرامبەر ژیانی خۆیاندا هەست بە بەرپرسیارێتی دەکەن، سەرکۆنە ناکەن و بیانوو ناهێننەوە. سەرکەوتووەکان سەرەڕای بوونی ڕەگەزی نێگەتیڤ لە ژیاندا، وەڵامی بەڵێی پێ دەدەن.

* کەسانی سەرکەوتوو هەڵسوکەوتی ئەرێنی لەگەڵ ژیاندا دەکەن. ئەوان ئامادەی چاکە و چۆنیەتییە خوازراوەکانی ئەوانی ترن و زۆربەی جار پێدەچێ کە دەیاندۆزنەوە. بۆ کەسانی سەرکەوتوو ژیان کۆمەڵێك دەرفەتی گونجاو و توانای بەسوودە.

* کەسانی سەرکەوتوو پەیوەندیگەلی باش دروست دەکەن. ئەوان گرنگی بە هەست و پێویستییەکانی ئەوانی تر دەدەن. ئەوان ڕەچاوی (خەڵك) دەکەن (بتملاحظتن) و بەئەدەبن. ئەوان دەتوانن گەشە بە باشترینەکانی خەڵك بدەن.

* کەسانی سەرکەوتوو لە ژیانی خۆیاندا بەدوای ئامانج و مەبەستێکدا وێڵن. دەزانن کە بەرەو کوێ هەنگاو دەنێن. بۆ خۆیان ئامانجگەلێك لە پێش چاو دەگرن، ئامانجەکانیان بە کردەوە دەپێکن و پاشان بە دوای ئامانجی تردا دەڕۆن.کەسانی سەرکەوتوو پێشوازی لە بەرەنگاری و ململانێکانی ژیان دەکەن و چێژیان لێ وەردەگرن.

* کەسانی سەرکەوتوو حەزێکی توندیان بۆ فێربوون هەیە: فێربوون لە بارەی ژیان، لەبارەی جیهان و لە بارەی خۆیانەوە. بۆ ئەوان فێربوون لەزەتبەخشە، ئەرك نییە. کەسانی سەرکەوتوو بەردەوام بە فێربوونی بابەتی نوێ، ژیانیان شیرینتر و لێوانلێوتر دەکەن. ئەوان هەمیشە لە حاڵەتی دۆزینەوە و گەشەکردندان.

* کەسانی سەرکەوتوو کردەوەخوازن. ئەوان کارەکان ئەنجام دەدەن چونکە لە زۆر کارکردن ناترسێن و کاتیشیان بەفیڕۆ نادەن. کەسانی سەرکەوتوو بە شێوەیەکی کارامە سوود لە کاتەکانی خۆیان وەردەگرن. هیلاك و ماندوو نابن چونکە ئەوەندە لە هزری ئەزموونی نوێدان کە مەجالی ماندووبوونیان نییە.

* کەسانی سەرکەوتوو لە هەڵسوکەوت و لە رەفتاریاندا پێوەرەکانی ئاستبەرز رادەگرن. ئەوان دەزانن کە راستگۆیی لایەنێکی گرنگی کەسایەتی و رەوشتی مرۆڤێکی باشە. ئەوان لە ژیانی تایبەتی و گشتیی خۆیاندا بە دوای راستیدا دەگەڕێن.

* کەسانی سەرکەوتوو لە جیاوازیی نێوان هەبوون (وجود) و ژیان تێدەگەن و لەم بەینەدا هەمیشە ژیان هەڵدەبژێرن.ئەوان زیاترین کەڵك لە ژیانی خۆیان وەردەگرن. ئەوان چی دەچێنن هەر ئەوە دروێنە دەکەن، ئەوان بەمانا راستەقینەکەی، سوود لە ژیان وەردەگرن.

توانامەندییەکانمان لە گەیشتن بە سەرکەوتنی راستەقینە
لە کۆمەڵگای ئەمڕۆی ئێمەدا خەڵکانێکی
زۆر هەرگیز بە هەموو توانامەندییەکانی خۆیان ناگەن.
ئەو ژینگەیەی کە تێیدا دەژین، هەرگیز پاڵنەر و
بزوێنەری ئەم سەرکەوتنە نییە و راستییەکەی تەنانەت
رەنگە لەبەردەم گەشەیدا رێگریش بێت...
توانامەندی، داهێنان و گەشەی ئێمە وەکو
کۆمەڵگایەك، بەندە بە توانا و قەبارەی ئێمەوە
بۆ گەشەکردن و پەرەپێدانی بەهرەکانمان.

جان گاردنەر (John Gardner)

من چەندین ساڵ ئەم قسەگێڕانەوەیە (نقل قول)م بە پیتی گەورە لە سەر دیواری ژووری وانەگوتنەوەمدا هەڵواسیبوو. ئەمە بۆ خۆم و بۆ خوێندکارەکانم وەبیرهێنەرەوەی بابەتێك بوو کە زۆر بابەتی تر هەن دەبێ فێریان بین. جان گاردنەر وەزیری پێشووی تەندروستی، پەروەردە و خۆشگوزەرانی بوو. جان گاردنەر لە هەمان کاتدا نووسەری کتێبی جۆراوجۆرە. ئەو لە شوێنێکدا دەنووسێت خەڵك بە هۆی دەسەڵات و هەڵومەرجی دەوروبەری خۆیان ناتوانن بەو ئەندازەیەی کە لە توانایاندایە گەشە بکەن. ئێمە پەیامی جۆراوجۆر وەردەگرین کە هیچ پەیوەندییان بە سەرکەوتنی راستەقینەوە نییە. ئێمە بەدوای رێگەچارەی بەپەڵەداین و گرنگی بە سەرچاوە دەروونییەکانی خۆمان نادەین. ئەگەر تەماشا نەکەین، نایاندۆزینەوە و تواناکانمان بە شاراوەیی دەمێنێتەوە. لەم هەڵومەرجەدا ئێمە لەبری ئەوەی تواناکانمان ببینین سەرنج لە سنوردارییەکان دەدەین.

بەڵام ئەمانە هەموویان لایەنی ئەرێنییان هەیە. کاتێ ئەمانە بزانین، دەتوانین هەنگاوێك لەم بارەیەوە بهاوێژین. بۆیە لە تەنیشت وتەی گاردنەر پۆستەرێکی ترم هەڵواسی:

هەواڵی خۆش ئەمەیە کە بێ گوێدان بە تەمەن و
هەڵومەرجتان، باشترین وەرزی ژیانتان
لە بەردەمدایە... چونکە ئێوە سوود لە ٩٠٪ی
تواناکانتان وەرناگرن و یا هەر لە بنەمادا
نەتاندۆزیونەتەوە. ئەمە تەنیا هەواڵێکی خۆش
نییە، هەواڵێکی بێوێنە و نایابە.

تیم هەنسێل (Tim Hansel)

تیم هەنسێل وتاربێژێکی پڕهەیەجان، نووسەری شەش کتێب و پیاوێکە کە هەموو رۆژێ ئەوەی لە ژیانیدا حەزی لێیە بەدەست دێنێت. ئەو هەروەها هاوکارێکی دێرین و دۆستێکی خۆشەویستی منە. چەندین ساڵ بەر لە ئێستا کە پێکەوە وانەی دەروونناسیمان دەگوتەوە، بەردەوام ئامۆژگاریی بەشداربوانی وانەکەمان دەکردەوە کە ئاوڕێك لە دەروونی خۆیان بدەنەوە، لە چۆنیەتییە (حاڵاتە) باشەکانی خۆیان ئاگادار ببنەوە و بزانن کە خاوەنی چ توانایەکی ماتەوزە (بالقوە)ن. ئێمە هانمان دەدان تاکو زیاترین لەوەی کە هەن و ئیشی زیاتر لەوەی کە

دەیکەن ئەنجام بدەن. بەڕاستی سەرسوڕهێنەرە. ئەوان هەژدە ساڵە بوون و پێشتر کەس لەم بارەیەوە قسەی لەگەڵدا نەکردبوون.

پاش نزیکەی ساڵێك هەر ئەم سوعبەتەم لەگەڵ خوێندکارەکانم لە زانکۆی سانفرانسیسکۆدا کردەوە. زۆربەیان تەمەنی سی و چڵ ساڵەییان بەڕێ دەکرد و هەندێکیشیان بەتەمەنتر بوون. وای بۆ دەچن چی روویدا؟ هیچ کەسێك لەگەڵ ئەوانیشدا لە بارەی توانستە ماتەوزەکانیان قسەی نەکردبوو. شەوێك، پاش باسێکی خۆش کە لەناو پۆلدا لە سەر ئەم بابەتە هەمانبوو، ژنێکی چڵ ساڵە دەتگوت کۆبەندییەکی بۆ هەموو ئەو بابەتانەی کە خرابوونەڕوو، کرد. ئەو گوتی: ((دەزانن، ئێوە ڕاستن. ئێمە دەرفەتی لە رادەبەدەر لەوەدا بە فیڕۆ دەدەین کە لەپێناوخۆمان لەگەڵ ئەوانیتردا هاوهەنگاوی بکەین. وا پێدەچێت کە لە توانا دەروونییەکانمان بێئاگابین.)) بەڵام هەروەك ((تیم)) لە نووسینەکەیدا پێمان دەڵێت، هەواڵێکی زۆر خۆشە کە بەشێکی بەرچاوی "ئێمە" هێشتا نەدۆزراوەتەوە. ئەمە یەکێ لە پەیامە گرنگەکانی ئەم کتێبەیە. ئێوە گەنج بن یان پیر، نۆ پۆلتان خوێندبێت یان بڕوانامەی دکتۆراتان هەبێت، هیچ جیاوازییەکی نییە، دەتوانین زیاتر ئاگاداری تواناکانمان بین، دەتوانین ببین بەو کەسەی کە مەبەستمانە. ئەگەر تەماشای دەروونی خۆمان بکەین، ئەو سەرچاوانە وەدەست دەهێنین کە بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن پێویستیمان پێیانە.

تاکە ئامانجی ژیان ئەوەیەکە، ببینە ئەو کەسەی
توانایی و شایستەیی ئەومان هەیە.

رۆبەرت لۆیس ستیڤێنسۆن

Robert Louis Stevenson

بەشی دووەم

ژیان سەختە... و هەمیشە دادوەرانە نییە

ژیان بریتییە لە کۆمەڵێك گرفت. دەمانەوێت گازەندەی لێبکەین یا بۆ چارەسەرییان کارێك ئەنجام بدەین؟

ئێم. سکات پەك (M. Scott Peck)

یەکێ لە بەهادارترین وانەکانی ژیان

ژیان هەمیشە بەو شێوەیی ئێمە دەمانەوێت ناسوڕێ. ئەگەر دەمانتوانی بە ڕێگای خۆماندا بڕۆین، کارەکە ئاسانتر دەبوو، هەستمان بە ئینسافێکی زیاتر دەکرد و چێژ و رابواردنێکی زیاتریشمان دەبوو. هیچ ئێش و ئازارێکمان بۆ بەجێ نەدەما. ناچار نەبووین کار بکەین. ناچار بە مردنیش نەدەبووین. هەمیشە شاد و دڵخۆش دەبووین. بەڵام جێی داخە ژیان هەمیشە وا نییە. لە جیاتی ئەوە لەگەڵ واقیعیەتەکاندا ڕووبەڕوو دەبینەوە. بەڵام واقیعیەتیش مامۆستایەکی گەورەیە. هەرچەندە ئەم فێربوونە بە زۆری هێواش و دەردناکە. بەڵام ئەمانە بەشێکن لە پڕبایەخترین وانەکانی ژیان. دەشێ یەکێ لەم وانە بەهادارانە لە چوارچێوەی ڕستەیەکدا بخرێتەڕوو: **جیهان خۆی بۆ شادکردنمان تەرخان ناکات.**

بمانەوێ و نەمانەوێ، ئەمە یەکێ لە گرنگترین ڕاستییەکانی دنیایە، یەکێ لە یەکەمین و پڕبەهاترین وانەکانە لە بارەی هەقیقەتەوە. هەزاران ساڵە فەیلەسوفەکان ڕوون دەکەنەوە کە بۆچی دنیا وایە، بەڵام بۆ ئێمە ((بۆچی)) یەکەی گرنگ نییە، بۆ ئێمە ئەوە گرنگە کە بزانین جیهان چۆن دەسووڕێتەوە. ئەگەر لە جیهان تێنەگەین و بەو شێوەی کە هەیە قبووڵی نەکەین، خوازیاری شتێکی تر دەبین و هەرگیز دەستەبەریشی ناکەین. بەردەوام سکاڵا دەکەین، بۆ ئەوەی هەڵومەرجەکە بەو شێوەیەی دەمانەوێت بسازێنین. بەڵام بەو ئاواتەمان ناگەین. ئەمە یەکێ لە پڕبایەخترین وانەکانی ژیانە چونکە کاتێ ئەمە بزانین، کاتێ لەوە تێبگەین کە جیهان خۆی بە شادکردن و بەختەوەریی ئێمەوە خەریك ناکات، ئەوکات خۆمان بەرپرسیاریەتییەکەی لەئەستۆ دەگرین.

کەسێك لێی پرسیم: ((ئایا دڵنیایت کە دەتەوێ لە دەستپێکی کتێبەکەتدا لە سەر ئەم شتە نێگەتیڤانە بدوێی!)) من ئەمانە بە نێگەتیڤ هەڵناسەنگێنم. بۆیە لە دەستپێکی ئەم کتێبەدا لە سەر ئەم پرسانە دەدوێم چونکە ئەمانە بنەما سەرەتاییەکانن، بە هۆی ئەوەی کە زۆر گرنگن. هەڵبەت ئەگەر ڕاستییەکەی بڵێم، تەواو پۆزەتیڤیشن. ڕێم پێبدەن نموونەیەك بهێنمەوە. من ئەم کتێبەم لە سەر کۆمپیوتەرێك تایپ کرد. ئێستا بەبەراوورد لەگەڵ کاتێك کە بۆ من نوێ بوو و تازەیی هەبوو زۆر ئاسانتر کاری پێ دەکەم. هۆیەکەیشی ئەوەیە کە کاتم بۆ تەرخان کرد تا شارەزای شێوازی کارپێکردنی بم. کارێکی ئاسان نەبوو (هەرچەندە قەرار وایە کارپێکردنی کۆمپیوتەر زۆر ئاسان بێت) بەڵام هەوڵدان، هەڵەکردن و تەنانەت نارەحەتی و ناهەمواری لە درێژخایەندا ئەم هەوڵدانەی دەهێنا. ژیانیش تا ڕادەیەکی زۆر ئاوایە، کاتێ بزانین چۆن کار دەکات، باشتر لێی تێدەگەین.

ژیان سەختە

ئایا سەرنجتان داوە لەو رستەیەی کە هەندێ جار لە سەر دەعامیی ئۆتۆمۆبێلەکان دەینووسن: ((ژیان سەختە ـ ئایا لە بەر ئەم سەختییە دەمرن؟)) یەکەم جار کە ئەم رستەیەم بینی پێکەنینم پێهات. پاشان لە خۆم پرسی بۆچی پێدەکەنم؟ حەتمەن سەرسام ببووم. ئەمە یەکێکە لە گەورەترین ڕاستییەکانی ژیان کە لە سەر دەعامیی ئۆتۆمۆبێلی هەندێ کەس دەنووسرێت. ئەگەر یەکێك لە فەیلەسووفە ناودارەکانی مێژوو ئەم رستەیەی لە کتێبەکەیدا نووسیبا سەرم سووڕنەدەما. هەڵبەت ڕاستی ئەوەیە کە ئەمە وتەی یەکێك لە گەورە فەیلەسووفەکانی مێژووە. نزیکەی ۲۵۰۰ ساڵ لەمەوبەر (بوودا) بابەتێکی نووسی کە بە ((چوار هەقیقەتی شەریف)) ناوبانگی دەرکرد. یەکەمیان ئەمە بوو: ((ژیان تێکەڵە بە ئێش و ئازار.)) ڕەنگە ئەو یەکەم کەس بێ ئەمەی گوتبێ، بەڵام وای بۆ دەچم خەڵك زۆر بەر لە لەدایکبوونی بوودا ئەم شتەیان زانیبێ. زەحمەتە قبووڵ بکەین کە خەڵکانی دێرین لەگەڵ دژواری و ئێش و ئازارێکی زۆرتردا دەستەویەخە نەبووبن. ژیان سەختە و هەمیشەش هەر وا بووە و هەمیشەش بەم شێوەیە دەمێنێتەوە.

سێ وشەی دەستپێکی کتێبە بەناوبانگەکەی دکتۆر (سکات پەك) بە ناوی ((ڕێگای کەم گوزەر)) کە بەرچاو دەکەوێ ئەمەیە: ((ژیان سەختە.)) سکات پەك ئەمەیان بە یەکێ لە گەورەترین واقیعییەکانی جیهان ناو دەبات چونکە کاتێ ئەمە دەزانین و قبووڵی دەکەین دەتوانین ژیانێکی کاریگەرمان هەبێت. لە جیاتی ئەوەی گلەیی لە گیروگرفتەکانی ژیان بکەین، دەتوانین بۆ ئەو گرفتانە ڕێگاچارەیەك بدۆزینەوە. گەر بمانەوێ یەکێ لە جیاوازییە هەرە بەرچاوەکانی نێوان کەسانی سەرکەوتوو و ئەوانەی شکستیان هێناوە دەستنیشان بکەین دەکرێ لە تێڕوانینیاندا بەرامبەر گیروگرفتەکانی ژیان بەدوایدا بگەڕێین. شکستخواردووەکان دەیانەوێت خۆیان لە گرفتەکان بدزنەوە یاخود بە پشتیاندا بسووڕێنەوە. بەڵام سەرکەوتووەکان گیروگرفتەکان قبووڵ دەکەن و بەپیریانەوە دەچن، تەنانەت ئەگەر لەم بەینەدا تووشی ئێش و ئازار ببن. بەگژداچوونی کێشەکانی ژیان و پێشوازیلێکردنیانە کە مانا بەژیان دەبەخشێت. ئیشکالی زۆربەی خەڵك، بەبێ ڕەچاوکردنی تەمەنیان، ئەوەیە کە یا تێناگەن یاخود ئەم هەقیقەتەیان قبووڵ نییە کە ژیان تێکەڵە بە تۆزێ دژوارییەوە. لەم ڕووەوە لە جیاتی ئەوەی خۆیان لەگەڵ گرفتەکاندا بگونجێنن، دەچنە شەڕی ئەم گیروگرفتانە. بەردەوام گلەیی و بۆڵەبۆڵ دەکەن، هەم بۆڵەبۆڵ لەگەڵ خۆیان و هەم لەگەڵ ئەوانی تر دەکەن. بەردەوام ئاریشەی

ژیانیان گەورە دەکەن. بەشێوەیەکی وا قسە دەکەن کە دەڵێی تەنها ئەوان ئەو گیروگرفتانەیان هەیە، هەست دەکەن کە ژیان بۆ ئەوانی تر ئاسانتر و خۆشترە. بەڵام گازندەکردن هۆیەك نییە بۆ ئەوەی گرفتەکان لە نێوبەرێت. تەنها توندێتیی گیروگرفتەکان زیاتر دەکات چونکە بە سکاڵاکردن رەهەندەکانی گیروگرفتەکە رووەو زیادبوون دەچێت. سکاڵاکردن هەنگاوێکە بۆ دانانی گیروگرفتەکان لەسەرشانی کەسانی تر. دەمانەوێ ئەمانە وەکو بەشێك لە ژیان دانیان پێدا نەنێین.

ماوەیەك پێش ئێستا چاوم بە یەکێ لە قوتابییە کۆنەکانم کەوت کە ئێستا لە تەمەنی بیست ساڵیدایە. دوای ئەوەی بە تێروتەسەلێ لە سەر کارەکانی دوا، گوتی: ((خۆشحاڵم بەوەی کە مامۆستایەکی وەك ئێوەم هەبووە.)) شتێکی تەواو سروشتییە کە بەو قسەیەی خۆشحاڵ بووم، بەڵام سەرەڕای ئەوەش قسەکەی پەیجۆری کردم. هەمیشە بۆمن شتێکی سەرنجڕاکێشە کە بزانم قوتابییەکانم دوای چەندین ساڵ کە خوێندنیان لای من تەواو دەکەن چ بابەتێکیان وەبیر دەمێنێتەوە. بۆیە لێم پرسی بۆچی؟ ئەو لە حاڵەتێکدا کە زەردەخەنەیەکی بە روخسارییەوە بوو گوتی: ((لەبەر ئەوەی ژیان سەختە.)) ئەو گوتی ئەم هەقیقەتە سادەیە یارمەتیی داوە لەگەڵ هەندێ کۆسپ و تەگەرە و دژوارییەکان لە ژیانیدا رووبەڕوو ببێتەوە، پاشان ئەو رۆژەی وەبیر خستمەوە کە بۆ یەکەم جار لە من گوێبیستی ئەو رستەیە ببوو.

کاتێ لە یەکێك لە وانەکانم بە ناوی (خوێندنەوە جیهانییەکان)دا بەشداری کردبوو، بۆ پۆلەکە ئەرکێکی کێشمەکێشهێنەرم دیارکردبوو. قەرار وابوو دوو شت لە قوتابیان داوا بکەم کە بە گشتی مامۆستایان ئەو شتانە لە قوتابییەکان چاوەڕێ ناکەن: بیرکردنەوە و کارکردن. دوای بیستنی هەندێ بۆڵەبۆڵ، قوتابیان دەستیان بە کارەکە کرد: ((زەحمەتە.)) من وەکو هەر جار وەڵامم دابوویەوە: ((ژیان هەمیشە سەختە.)) پاشان باسێکی خۆش و سەرنجڕاکێش لە بارەی فەلسەفە، ژیان، کار، ئازار، رەنج، شادی و سەرکەوتنمان دەست پێکرد. ئێستا کە رەنگە ساڵەها بە سەر ئەو کاتەدا تێپەڕبوبێت، ئەم کەسە بەبیری نەمابوو کە پایتەختی وڵاتی مالیزیا ناوی چییە بەڵام لەبیری بوو کە ژیان سەختە. لە هەمووی گرنگتر ئەمەی قبووڵ کردبوو.

کاتێ دان بەو راستییەدا بنێین کە ژیان سەختە، دەست بە گەشەکردن دەکەین. بەرە بەرە پەی بەوە دەبەین کە هەر کێشەیەك خۆی دەرفەتێکی باشە. تەنها بەو شێوەیەیە کە بەرەو قووڵاییەکان شوورِ دەبینەوە و تێدەگەین کە ئێمە لە چی خولقێنراوین. بەرە بەرە تەحەدداکانی ژیان قبووڵ دەکەین. لە جیاتی ئەوەی رێ بە سەختییەکان بدەین شکستمان پێ بێنن، وەکو

تاقیکەرەوەی کەسایەتی و خۆڕەوشت پێشوازییان لێ دەکەین. بە سوودوەرگرتن لەمانە دەتوانین بگەینە ئەودیوی ئاریشەکان.

لە هەمان کاتدا دەبێ ئەمە قبووڵ بکەین کە کۆمەڵگا هەر رۆژ بەو پەیامانەی کە تەواو پێچەوانەی ئەمەن بۆمبارانمان دەکات. بەر لە هەموو شتێك پێشکەوتنە تەکنۆلۆژییەکان بوونەتە هۆی ئەوەی کە هەموو ئیشەکان بە داگرتنی دوگمەیەك ئەنجام بدەین. دەتوانین بە داگرتنی دوگمەیەکی گونجاو دەرگای گەراج بکەینەوە، خواردنمان لێبنێین، قاپەکانمان بشوین، ئەو پرۆگرامە تەلەفزیۆنیانەی حەزمان لێیە تۆمار بکەین و حسابی وەسڵەکانمان بدەین. جگە لەوەش چەندەها جار پێمان دەگوترێ کە بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك رێگایەکی خێرا هەیە. بە درێژایی چەندین ساڵی رابردوو خوێندوومەتەوە یا ئاگام لێ بووە کە دەتوانیت سەد پاوەند لە کێشی جەستەت کەم بکەیتەوە، زمانێکی نوێ فێر بیت، ببیت بە کەسایەتییەکی رادیۆیی، مووڵەتی پێویست بۆ نووسینگەیەکی کڕین و فرۆشتنی خانووبەرە وەربگریت و یەك ملیۆن دۆلار دەرامەت بەدەست بێنێت. دەتوانی هەموو ئەم کارانە لە ماوەی چەند رۆژێکدا بە ئەنجام بگەیەنی بەبێ ئەوەی هیچ هەوڵێك بدەیت.

لە هەموو شوێنێکی دەوروبەرمان ئەم رێکلامە بازرگانیانە دەبینین چونکە کاربەدەستانی بازاڕدۆزینەوە و رێکلام تەواو شارەزای رەفتار و هەڵسوکەوتی مرۆڤن. ئەوان دەزانن کە زۆربەی خەڵك بە ژیانی سەخت رازی نین و بەدوای ئەو شتانەوەن کە سادە بن و بە ئاسانی دەستەبەریان بکەن. لە بەشی پێشوودا گوتم کە کەسانی سەرکەوتوو ژیان بەو شێوەیەی کە هەیە قبووڵ دەکەن و باش دەزانن کە بە ئاسانی و بە خێرایی بە خواستەکانیان ناگەن.

گەیشتن بە هەر ئامانجێك هاوڕێیە لەگەڵ کۆمەڵێك گرفت. گەیشتن بە هەر ئامانجێك پێویستی بە تەرخانکردنی کات، هەوڵ و تێکۆشین، فیداکاری و رەنج و ئازارە هەموو ئەمانە لەبەر ئەوەیە کە ژیان سەختە.

و هەمیشە دادوەرانەش نییە

لە ساڵی ١٩٨١، هارۆڵد کوشنێر(Harold Kushner) کە دەیگوت رەنج و ئازاری لە ژیاندا دیتووە، کتێبێکی بۆ ئەو کەسانە نووسی کە ئەوانیش ئازاریان چێشتبوو و سەرەڕای ئەوەش شایستەی هەڵومەرجێکی چاکتر بوون، واتە ئەگەر بێت و ژیان دادوەرانە بوایە. ناوی

کتێبەکە ئەمە بوو ((کاتێ ڕووداوی ناخۆش بۆ مرۆڤە باشەکان دێتە پێش.)) ئەم کتێبە، بوو بە یەکێ لە پڕفرۆشترین کتێبەکانی دەیەی ١٩٨٠. ئەم کتێبە لەورووەوە نایابە چونکە لەگەڵ یەکێ لە کۆنترین پرسیارە جیهانییەکاندا ڕووبەڕوو دەبێتەوە و ئەو پرسیارە ئەمەیە ((بۆچی ؟))، یا لەوەش گرنگتر ((بۆچی من؟)) کوشنێر بۆ خستنەڕووی ئەم پرسیارە هۆی جۆراوجۆری هەبوو. منداڵەکەی بە ناوی (ئارۆن) لە تەمەنی سێ ساڵیدا تووشی نەخۆشیی کوشندەی (پرۆجیریا)بوو. کەسانی توشبوو بەم نەخۆشییە بە خێرایی پیر دەبن. ئەو لە ڕووی جەستەییەوە ئازارێکی زۆری بینی، ماڵباتەکەیشی ڕووبەڕووی ئێش و ئازاری سۆزاوی و ئیحساسی بوونەوە. منداڵی کوشنێر لە چواردە ساڵیدا ماڵئاوایی لە ژیان کرد. ئەو و خانەوادەکەی شایەنی شتێکی لەمە بوون.

جێی داخە ژیان هەمیشە دادوەرانە نییە. ڕەنگە ئەمە بەئازارترین هەقیقەت بێت کە پێویستە فێری بین و سەختترین شتە کە دەبێ قبوولی بکەین. هەڵبەت ڕووداوی دڵتەزێن بۆ خەڵکانی باشیش دێتە پێش. جار بۆ ئەوانیتر و جار بۆ ئێمە و زۆربەی جار وا پێدەچێ کە ئەو ڕووداوانە بۆ کەسانێك دێتە پێش کە کەمتر لە هەموان شایستە و شایانی ئەون. جگە لەوەش شایەدی ئەوەین کە ڕووداوی خۆش بۆ ئەو کەسانە دێتە پێش کە هیچ شایستە و شایەنی نین. لە کتێبی پیرۆزدا هاتووە کە خۆر هەم لەسەر خەڵکانی چاك هەم خەڵکانی خراپ دەدرەوشێتەوە. بارانیش هەم بۆ خەڵکانی باش و هەم بۆ خەڵکانی خراپ دەبارێت.

لەخۆڕا نییە کە دەڵێین دادوەرانە نییە.

مەبەستم ئەوە نییە کە کاتێ بەڵایەك دێتە پێش بڵێین هیچ لەگۆڕێ نییە، ژیان واتە ئەمە و پاشان بە دوای ژیانمان کەوین. هیچ کەسێکمان ناتوانین ئەو کارە بکەین. لەلایەکی ترەوە ناتوانین هیواخوازی ئەوە بین کە ئیتر هیچ ئێش و ئازارێ لە ژیانماندا نەبێت. ئیشێ کە دەتوانین بیکەین ئەوەیە کە لەگەڵ ئێش و ئازاردا هەڵسوکەوتی کاریگەرترمان هەبێ. هەروەك هاوڕێم تیم هەنسیل لە کتێبە نایابەکەیدا بە ناوی (دەبێ بەردەوامی بە سەماکەتان بدەن) دەڵێت: ((ئێش و ئازار شتێکی ناچارییە بەڵام نەهامەتی و بەدبەختی و خۆبێتاقەتکردن بە دەستی ئێمەیە و شتێکە هەڵیدەبژێرین.)) دەتوانین خۆمان لەم نەگبەتییە دوورەپەرێز بگرین. کافییە سوود لە ڕێگای کارامە وەربگرین. دەتوانین بەو ئەنجامە بگەین کە ڕێگە نەدەین ئەم ڕەنج و ئازارە لەناومان ببات، بەڵکو وەکو هەقیقەتێك لە ژیان قبوولی دەکەین و تەنانەت گەشەش دەکەین.

بنجامین فرانکلین لەم بارەیەوە نووسی : ((ئەو شتەی ئازار دەدات، فێریش دەکات.)) ڕەنگە لە بەر ئەم هۆیە بێت کە زۆر جار دەگوترێت هەندێ لە دەردناکترین وانەکانی ژیان لە هەمان کاتدا پڕبەهاترینیشیانن. کاتێ کە ناڕاحەت بین، جا چ ناڕاحەتیی جەستەیی یا عاتیفی، گرنگترین کار کە دەتوانین بیکەین ئەوەیە تیایدا مانایەکی بدۆزینەوە. هەڵبەت ئێش و ئازار فێرکەرەوەیە بەڵام دەبێ بمانەوێ کە شتێکی لێ فێربین. کاتێ ئەم کارە دەکەین بە مشورتر و بەهێزتر دەبین. سەرکەوتنی ڕاستەقینەی ئێمە لە ژیاندا تا ڕادەیەکی زۆر پەیوەستە بەوەی کە چۆن بەگژ دژوارییەکان و نەهامەتییەکاندا دەچینەوە: ئایا لە دەستیان هەڵدێین یاخود بەرەوڕوویان دەبینەوە. ئایا لە ئەنجامیدا تێکدەشکێین یاخود گەشە دەکەین. ئایا خۆمانی بەدەستەوە دەدەین یا بەسەریدا زاڵ دەبین.

ئێمە لە جیهانێکی ناکامڵ و لەگەڵ کەسانێکدا کە ئەوانیش کامڵ نین، ژیان دەبەینە سەر. هیچ کەسێ ناتوانێت بەڵێنمان پێبدات کە هیچ ڕەنج و نائومێدییەك لە ژیانماندا نەهێڵێت. هیچ کەس ناتوانێت بەڵێنمان پێبدات کە لە ئاساییشێکی مسۆگەردا دەبین یاخود لە هەلومەرجێکی تەواو کۆنترۆڵکراوداین ، بەڵام ئێمە تەنیا نین. هەر مرۆڤێکی زیندوو لە هەمان هەلومەرجدا ژیان بەسەر دەبات. هەموو مرۆڤێکی ڕاستەقینە ڕووبەڕووی بێئینسافی و نادادوەرییە جۆراوجۆرەکان و ئێش و ئازارەکان دەبێتەوە. کێشەکە ئەوە نییە کە ئایا کەسەکان ئەمانە تاقی دەکەنەوە یا ناکەنەوە لەبری ئەوە بابەتەکە ئەمەیە کە چۆن ئەزموونی دەکەن. ئەو کەسانەی کە لە ژیاندا سەردەکەون، لە غەدر و بێئینسافی هەڵنایەن، بەڵکو تەنیا فێر دەبن کە چۆن وەری بگرن و هەڵسوکەوتی کارامەتری لەگەڵدا بکەن.

ڕەنگە هەر لەبەر ئەوە بێت کە زۆرێك لە خەڵك دوعا و پاڕانەوەی بەناوبانگی ڕینۆڵد نیبوور(Reinhold Niebuhr)یان خۆش دەوێ ، ئەو دوعایەی کە زۆر لە ماڵان و نووسینگەکان بەدیوارەوە هەڵیانواسیوە:

خوایە گیان، ئارامی و ئاسودەییەکی وام ببەخشە کە ئەوەی لە توانامدا نییە بیگۆڕم، قبوولی بکەم،

خوایە گیان، ئازایەتییەکی وام پێ ببەخشە تاکو ئەو شتەی لە توانام دابێت، بیگۆڕم،

خوایە تێگەیشتنێکی وام پێ ببەخشە تاکو جیاوازیی نێوان ئەم دوانە دیاری بکەم.

ئازایەتیی ڕۆژانە

ئێمە ببین بەهەر شتێك، پەیوەست نییە بە هەلومەرجەوە، بەڵكو بە بڕیاری ئێمـەوە بەنـدە. هەندێ كەس(مەرج)ین لە ژێر كارتێكردنی هەلومەرجی دەرەكیدا فۆرم وەردەگرن.

ئـەو دەمـەی هـەمـوو شـتێك بـە خێـر و خۆشـییە، ئـەوان بـەرەو عـەرش دەفـڕن و كاتـێ هەلومەرجەكە خراپە، ئـەوان دەڕووخـێن و وردوخـاش دەبـن. ئـەو كەسـانە ڕێ بـەوە دەدەن كـە ئەستێرەكان، قەزا و قەدەر و چـارەنووس، خواكـان، بایـەكان یـا شـتەكانی تـر كـە لـە دەرەوەی دەسەلاتیانن شێوە بە ژیانیان ببەخشن، ئەو شتەی ئەوان ئاگاداریی نین ئەوەیە كە كاتـێ لەگـەڵ هەلومەرجێكی ناڵەبار و نەگونجاودا ڕووبەڕوو دەبینەوە، پێویـستە بڕیارێـك بـدەین: یـا خۆمـان بدەینە دەست ئەو هەلومەرجەوە، یاخود لە بەرامبەریدا بوەستین.

ڕاوەستان لە هەمبەر هەندێ لـە ڕاستییەكانی ژیانـدا پێویـستی بـە گۆڕانـە. ڤینـستۆن چەرچڵ لەو باوەڕەدا بوو كە ئازایەتی شوێنگەی دەستپێكردنە، خاڵی دەستبەكاربوونە، ئەو دەیگوت: ((یەكەم چۆنایەتی (نوعیە)ی مـرۆڤ ئازایەتییـە چـونكە چـۆنایەتییەكی وایـە كـە چۆنایەتییەكانی تر گەرەنتی دەكات.)). مەبەسـتی چەرچـڵ لـە ئازایـەتی، ئازایەتییـەكانی ڕۆژانـە بـوو. كەسـێ بـەو ئازایەتییـەوە لـەدایك نابێـت، پێویستیـشی بـە تایبەتمەنـدی و خەسڵەتێكی تایبەتی نییە. زیاتر لە هەموو شتێكی تر ئازایەتی بڕیاردانێكە، بڕیارێكە بـۆ ئـەوەی بـە دوای خۆڕەوشـتەكانماندا بگـەڕێین و بەگەیـشتن لەهەڵـسوكەوت لەگـەڵ ڕووداوە نەخۆشەكانی ژیاندا كانگەیەكی هێز دەستەبەر بكەین. ئەمە بڕیارێكـە كـە گەربمانـەوێ بـە مرۆڤایەتیی خۆمان بگەین دەبێ بیگرنیەبەر.

كەمێ بەر لە مەرگی (پاوڵ تیلیچ)، گەورە مامۆستای ئایینی و نووسەری كتێبـی (ئـازایی بوون) داوایان لێكرد لە بارەی ناوەڕۆكی سەرەكیی كتێبەكەی بدوێت و مانای ئازایەتیی ڕۆژانـە ڕوون بكاتەوە. تیلیچ گوتی: ئازایەتی ڕاستەقینە واتە سەرباری هەموو سـەختییەكان و تـاڵی و چەرمەسەرییەكان كە بەشێكن لە ژیانی ڕۆژانەمان، (بەڵێ) بە ژیان بڵێین (قبووڵی بكەین.) ئەو گوتی ئازایەتی خوازیاریی ئەوەیە كە هەموو ڕۆژێ شتێكی ئیجابی و مانادار سەبارەت بە هـەم ژیان و هەم خۆیان بدۆزینەوە. كاتێ ئەم كارە دەكەین، تەنها ئەوە نییە كـە دەتـوانین چـاكتر لـە ژیان تێبگەین، بـەڵكو دەكـارین ژیـانێكی ماناداترمـان هـەبێ. ((ڕەنگـە خۆشویـستنی ژیـان بەرزترین شێوەی ئازایەتیی بوون بێت.))

ژیان سەختە و هەمیشەش دادوەرانە نییە. بەڵام ئەمە بەومانایە نییە كە ئەم ژیانە ناتوانێ باش بێ، ناتوانێ پاداشبەخش و لەزەتبەخش بێ. هێشتا بەڵگـەی زۆرمـان لەبەردەسـتدایە كـە وەڵامی (بەڵێ) بە ژیان بدەین.

ئەگەر داوام لێ بكرێت مەزنترین ئامۆژگاری ئاراستـەی هـەمـوو مرۆڤایـەتی بكـەم، ئامۆژگارییەكەم ئەمە دەبێت: زەحمەت و دژواری وەكو شتێكی ناچـاری لـە ژیانـدا قبـووڵ بكەن، سەرتان بەرز ڕاگرن، لە چاوەكانی ناڕەحەتی ڕامێنن و بڵێن: ((من لە تۆ گەورەترم ، تۆ ناتوانی شكستم پێبێنی.))

ئان لەندرێرز (Ann Landers)

بەشی سێیەم

ژیان هەروەها خۆشیهێنەر و زۆر چێژبەخشە

لەناو ئەو هەموو نیعمەتانەی کە سروشت بە مرۆڤی بەخشیوە شتێ نییە گرنگتر و گەورەتر لە پێکەنین بێت.

نۆرمەن کازنز (Norman Cousins)

گەیشتن بە هاوسەنگی لە ژیاندا

ئێستا کە سەرنجمان بە دوو واقیعیەتی ژیان داوە، رێم پێ بدەن تا چاوێك بە لایەنە گەشاوەتر و ناسکترەکەیدا بخشێنینەوە. دەبێ قەدری ئەو شتانە بزانین کە دەبنە هۆی ئەوەی لە ئاستی هاوسەنگیدا بمێنینەوە و دەبنە رێگر لە بەردەم ئەوەی کە لە ژێر قورسایی جیدیبووندا وردوخاش بین. من ئاماژە بە یەکێ لە گەورەترین راستییەکان دەکەم: مرۆڤ پێویستیی بە رابواردن و شادی هەیە. پێویستیمان بەوەیە کە یاری بکەین و لە هەموویان گرنگتر پێویستیمان بە پێکەنینە. رەنگە ژیان سەخت و دژوار و هەندێ جار ناواقیعبینانە بێت، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە نەکرێ بەرگەی بگرین و سەخت و ئازارهێنەر بێت و مسۆگەر بەو واتایەش نییە کە نەتوانین چێژی لێ وەربگرین. خۆشمەشرەبی بابەتێکی زۆرگرنگ و پربەهایە.

سەرلەبەیانیی رۆژێك کە لە پشت مێزەکەم دانیشتبووم و ئەم کتێبەم دەنووسی و رووبەرووی گرفتێك بوومەوە کە پێی دەڵێن قفڵبوونی نووسەر، لە خۆم پرسیم ئایا تووشی نەخۆشی خودئازاری نەبووم. نووسین یەکێکە لە دژوارترین و سەغڵەتترین ئەو کارانەی کە تا ئێستا ئەنجامم داون و بەو حاڵەش هێشتا لە سەر ئەو کارە بەردەوامم. بۆچی دەبێ ئەم زەحمەت و رەنجە بە سەر خۆمدا بسەپێنم؟ دەمتوانی کاری خۆشتر و دڵخوازانەتر ئەنجام بدەم. گێسکلێدان بەگێسکی کارەبایی یاخود خاوێنکردنی گەراج، کارێکی زۆر ئاسانتر بوو کە دەمتوانی ئەنجامی بدەم. رێك لەو کاتەدا بوو کە زەنگی تەلەفۆن هاتە بەرگوێم. ژنێکی گەنج لەودیوی هێڵەوە گوتی: ((دەتوانم لەگەڵ ژانێت قسە بکەم؟)) وەڵامم دایەوە: (نە، ژانێت ئیتر لێرە ناژیت.)) پرسی: ((لە کەیەوە؟)) گوتم: ((مەگەر نەتانەدزانی؟ ژانێت بەرەو بۆلیڤیا رۆیشت. رۆیشتووە تا دەربارەی داب و نەریتی هاوسەرگیریی (ئینکایەکان) لێکۆڵینەوە بکات.)) لە وەڵامدا گوتی : ((بێگومان گاڵتە دەکەی!)) گوتم : ((بەڵێ، گاڵتە دەکەم. وای بۆ دەچم بە هەڵە ژمارەکەت لێدابێ.)) ئافرەتە گەنجەکە لە وەڵامدا گوتی : ((تۆ پیاوێکی سەیر و سەمەرەی!)) پاشان پەیوەندییەکەی پچڕاند. کاتێ تەلەفۆنەکەم داخست لەگەڵ خۆمدا وتم بێگومان پێکەنینی هات. من کە خۆشم پێی پێکەنیبووم و دڵنیا بووم لەوەی کە دواجار کە بۆ ژانێت تەلەفۆن بکات و ئەم بابەتەی بۆ بگێڕێتەوە، حەتمەن هەردووکیان تێروپڕ پێی پێ دەکەنن. من پێدەکەنیم کاتێ کە بیرم لەو قسانە دەکردەوە کە رەنگە ئەوان بیکەن. لەو هزرەدا بووم کە لەوانەیە دووبارە تەلەفۆنم بۆ

بکاتەوە و بڵێت کە گەڵی ئینکایەکان لە پیرۆ دەژین نەك لە بۆلیڤیا. بەڵام رەنگە بۆ ئەو گرنگ نەبووبێت. لەوانەیە ئەو و ژانێت بابەتی گرنگتریان بۆ باسکردن هەبێت.

خاڵێك کە حەز دەکەم لێرەدا ئاماژەی بۆ بکەم ئەوەیە کە کاتێ دەکەوینە ژێر کاریگەریی تەنگ و چەڵەمەکانی ژیاندا، پێویستیمان بەوە هەیە هەمەرەنگییەك بەژیانمان ببەخشێن. یەکێك لە باشترین ئەو کارانەی دەتوانین بیکەین ئەوەیە کە سوود لە خۆشمەشرەبی وەربگرین. ماوەیەکی درێژی خایاند تا زانیم ئەمە یەکێ لە گرنگترین پایە و ئەستوونەکانی ژیانی ساخڵەم و هاوسەنگە. من چەندین ساڵ بە شێوەیەکی جیددی دەربارەی دەروونناسیی گەشەکردنی کەسی و گەیشتن بە ئاستی گەشانەوە خوێندمەوە و بەو ئەنجامە گەیشتم کە نابێت ئەوەندە خۆم بە جیددی وەربگرم.

لە دەیەی ١٩٧٠دا دیاردەیەکی کۆمەڵایەتی بە ناوی ((بزاڤی گەشەی کەسی)) ئەم وڵاتەی گرتەوە. بەرێنمایی رێپیشاندەرێك بەناوی دەروونناسانی مرۆڤگەرا، بە ملیۆنان مرۆڤ ویستیان بگەن بە توانا ماتەوزەکانیان. ئامانجی هەموویان ئەوە بوو کە بگەنە ئاستی گەشەبەخۆدان . وا پێدەچوو کەس بە تەواوی نەیدەزانی کە ئەم چەمکە مانای چی بێ، بەڵام بە شتێکی سەرنجڕاکێش دەهاتە پێش چاو. خەڵکێکی زۆر هەوڵیاندەدا کە فەزایەك بۆ خۆیان دروست بکەن. زۆرکەس دەیانویست خۆیان بدۆزنەوە. زۆر کەسیش لەو هزرە دابوون تا سوود لە چاودێرییە باڵاکەی ماهاریشی یۆگی وەربگرن. زۆر کەسیش روویان کردە ماریجوانا، حەشیش، شێلان و شتی تر. بە ئاوڕدانەوەیەك لە رابردوو، گشت ئەمانە ئەحمەقانە دێنە بەر چاو. خۆشم یەکێ لە و کەسانە بووم بۆیە ئێستا دەتوانم بە هەموویان پێبکەنم.

من لە و رووەوە پەیوەندیم بەو بزاڤەوە کرد چونکە وەك زۆربەی خەڵك هەستم دەکرد شتێکم لە ژیاندا ون کردووە. من چاوەڕوانی ژیانێکی سەرکەوتوانە بووم بەڵام هەرگیز لەناو بزاڤی گەشەی کەسیدا نەمدۆزییەوە. قورس، داڕزیو و جیددی لێهاتبوو. لەرادەبەدەر جیددی ببوو. لەڕاستیدا زیاتر لەوەی یارمەتیم بدات، زیانی دەگەیاند. پاشان رووداوێکی سەرنجڕاکێش و پێکەنیناوی هاتە پێش. لەو کاتەدا، بەبێ ئەوەی لە هەوڵەکانمدا بۆ گەیشتن بە ((نیرڤانا)) رۆڵێکی هەبێ، چووم بۆ تەماشای دوو فیلمی سینەمایی کە لە کۆی گشت ((ئەزموونەکانی گەشە)) کاریگەرتربوو. من بە کڕینی دوو پلیتی سینەما و چوار کاتژمێر تەرخانکردنی کات، توانیم خۆم لە زۆر کێشە و دەردەسەری رزگار بکەم.

یەکەم فیلم، فیلمی((زۆربای یونانی)) بوو. بەسەرهاتەکە لە بارەی پەیوەندیی نێوان دوو پیاوە (زۆربا) و (باس). باس پیاوێکی سەرنجڕاکێش، ژیر، ساخلەم، دەوڵەمەند و خوێندەوارە. هەروەها مرۆڤێکی زۆر باشە، بەڵام ئەو بە شێوەیەك لە شێوەکان لە داڵغەدایە و لە خۆدا رووچووە. وا پێناچێ لە ژیانی خۆی لەزەت وەربگرێت. ئەو دەیخوێنێتەوە و بیر دەکاتەوە، بەڵام ناچێ بۆ گەڕان و رابواردن و چێژ لە هیچ شتێك وەرناگرێت. ئەو عەودالی شتە ونکراوەکانە. هەستم کرد کە من هەڵومەرجێکی وەك (باس)م هەیە. زۆربا پێی دەڵێت: ((تۆ خاوەنی هەموو شتێکی، تەنها شتێکت نییە: گێڵبازی ناکەی. مرۆڤ کەمێ پێویستی بە گێلایەتی و شێتی هەیە. ئەگەر وانەبێ، هەرگیز لە کۆت و بەند ئازاد نابێ.)) لە کۆتایی فیلمەکەدا زۆربا (باس) فێرە سەماکردن دەکات، فێری دەکات کە پێبکەنێت و شتەکان قورس وتوند وەرنەگرێت.

فیلمەکەی تر کە بینیم ناوی ((هەزار قەشمەر)) بوو. ئەمەش چیرۆکێکە لە بارەی پەیوەندییەکانەوە. و ئەم جارە پەیوەندیی نێوان ماری و برازا یازدە ساڵەکەی بە ناوی((نیك)) کە بە تەنیا گەورەی دەکات. هەموو نارەحەتی و نیگەرانیی ماری لەوەدایە کە نیك ببێتە کەسێکی هێندە جیددی کە نەتوانێت لەزەت لە ژیانی خۆی وەربگرێت. ئەو حەز دەکات نیك ((هەموو شتێکی غەیرە جیددی)) ببینێت. ئەو حەزی لەوەیە نیك ئەگەر پێی کرا ((گاڵتە بە جیهان بکا.)) لە هەموو ئەمانە گرنگتر ئەو حەز دەکات نیك چاوێك بە دەوروبەری خۆیدا بخشێنێتەوە و شتی پێکەنیناوی ببینێتەوە و پێبکەنێت.

زۆربەی جار ئێمە پێویستیمان بە کەسانی وەك زۆربا یا ماری هەیە تا وەبیرمان بێننەوە کە لە رادەبەدەر سەختگیر و وشك نەبین، ژیان و هەروەها خۆمان ئەوەندە بە جیددی وەرنەگرین. هەڵبەت مەبەستم ئەوە نییە کە بڵێم زۆربا یا ماری مرۆڤی بێفکر یا قەشمەرجاڕن. بە پێچەوانەوە، ئەم دوانە کەسانی زۆر قووڵن. ئەوان دەزانن کە ژیان سەختە. ئەوان دەزانن کە ژیان هەمیشە دادوەرانە و بەئینساف نییە. بەڵام ئەوەش دەزانن کە بۆ ئەوەی لەم جیهانەدا مانەوە و بەردەوامییان هەبێت پێویستە هەمیشە بتوانن پێبکەنن و ئێمە تەنیا ئەوکاتە پێدەکەنین کە بابەتی گاڵتەجاڕ و پێکەنیناوی بدۆزینەوە. ئەگەر باش تەماشا بکەین، بابەتی پێکەنیناوی لە دەوروبەرماندا دەبینین. هێندە بەسە کە چاوەکانمان بکەینەوە و تەماشا بکەین. هەروەك ماری دەڵێت: ((ئێمە پێویستیمان بە بینین هەیە.))

چەند نموونەیەك لە گێڵبازی (خۆگێلکردن)

نووسینی ئەم بەشەی کتێبەکە زۆر سەرنجڕاکێش و لەزەتبەخش بوو. سەبارەت بەسوودەکانی خۆشمەشەرەبی و خۆشگوزەرانی و کاتبەسەربردن هەر بابەتێکم کە بەدەست گەیشتبێ خوێندمەوە و پاشان لە کارە پێکەنیناوییەکان و قسە و جووڵەی هاوڕێیانم ورد بوومەوە. کاتێ بیرم لەوان و کارەکانیان دەکردەوە پێکەنینم پێدەهات. لە درێژەی بابەتەکەدا هەندێ نموونە لەو کەسە زیرەك و ژیرانە دەهێنمەوە کە فێری ئەو لێهاتووییە گرنگە بوون کە سوود لە رابواردن و کەیفخۆشی و خۆشحاڵی وەربگرن و جار بەجار بەکاری دێنن.

(تیم هێنسل) کە لە بەشی یەکەمدا ئاماژەم پێ کردووە دەرچووی زانکۆی ستانفۆردە و نووسەری شەش کتێبە. ئەو پیاوێکی فەلسەفی، مەعنەوی، سەربەگێچەڵ و قووڵبینە. بەڵام هەرکاتێ هەست بە دڵتەنگی و ماندوویێتی دەکات، دەست بە ئەنجامدانی کاری جۆراوجۆر دەکات: کاری سەیر و سەمەرە دەکات و لە و حاڵەتەدا هەوڵ دەدات کە کەمترین زەردەخەنە لە سەر لێوەکانی نەنیشێ. یەکێ لە کارەکانی ئەوەیە وشەکان لە کۆتاییەوە بۆ سەرەتا دەخوێنێتەوە. ئایا پێکەنیناوی و گاڵتە ئامێز و ئەحمەقانە دێتە پێش چاوتان؟ بەڵێ، هەر ئەوهاشە. بەڵام لە هەمان کات دا پێکەنیناویشە. چەند ساڵ لەمەوبەر گوێبیستی ئەوە بووم کە بۆ کۆمەڵێك بازرگان قسەی دەکرد. ئەو لێیانی پرسی کە لە ژیانیاندا تا چەند بەخۆشی رادەبوێرن. هەروەها لێیانی پرسی کە کاتێ لەگەڵ کەسانی تردان تا چەند هەستی پێکەنین و دڵخۆشی پێشکەشیان دەکەن. پاشان پێیانی گوت: ئایا دەتوانن پیتی وشەکانی رستەیەك لە کۆتاییەوە بەرەو سەرەتا بخوێننەوە؟ ئەوان بە سەرسامییەوە تەماشای(تیم)یان کرد. تیم ئەو کارەی بۆ ئەنجام دان. گەورە بازرگانەکانی کە لە کۆبوونەوەکە ئامادە ببوون ئەوەندە پێکەنین کە تیم پێنج خولەك کاتی تەرخان کرد تاکو سەرلەنوێ ئامادەیان بکاتەوە گوێ لە وتارەکەی بگرن.

دوستێکی ترم هەیە بە ناوی (راس سندز) کە لە سەرەتای قۆناغی شەست ساڵاندابوو. ئەو یەکێکە لە بەڕێوەبەرە باڵاکانی کۆمپانیایەکی بیمە (دابینکردن) لە سانفرانسیسکۆ. پیاوێکی خوێندەوارە، ئۆتۆمبێلێکی (B.M.W)ی گرانبایی هەیە، جل و بەرگی جوان و کەشخە لەبەر دەکات، بۆ دوورترین شوێنی جیهان سەفەر دەکات، خانەوادەدۆستە و کات و پارەیەکی بەرچاو دەخاتە بەردەستی دەزگا خێرخوازییەکانەوە. بە عیبارەتێکی تر ئەو کەسێکی زۆر ئاڵۆزە و هەمەشتزانە. جگە لە مانەش، ئەو یەکێکە لە مەشرەبخۆشترین ئەو کەسانەی کە بە درێژایی

تەمەنم بینیومن. ئەو لە هەموو شتێکدا خۆشی و شادی و نوکتە و گاڵتە دەدۆزێتەوە. ئەو مامۆستای پێکەناندنە. قسەی سەیر و سەمەرە دەکات کە هەندێ جار هیچ کەس لە مانای تێناگات. هەندێ جاریش جل و بەرگی گاڵتەجاڕانە لەبەر دەکات. پێش ماوەیەك لە کۆڕێکی وتاربێژیدا قسەیەکی وای بە ئافرەتێك وت کە هەموو سەرسوڕمانیان گرت. هیچ کەس لە مانای قسەکەی تێنەگەیشت. ئێستا، کە چەندین ساڵ لەو کاتەوە تێدەپەڕێ، هەرکاتێ قسەکەیم بەبیر دێتەوە پێکەنینم دێ.

ئەدیسۆن و ئەنیشتاین

کاتێ گاڵتە و خۆشی و رابواردنمان دێتەوە یاد وەها نییە کە حەتمەن ئەدیسۆن و ئەنیشتاین یەکەمین کەس بن کە ناویان بە مێشکماندا تێپەڕن. بەڵام راستی ئەوەیە کە ئەم دوو زانایە جیدییە دەور و قەدر و گرنگیی ئەو کاروبارانەیان دەزانی کە ئەوەندە جیددی نین. هەردووکیان بەو ئەنجامە گەیشتن کە ئیشی سەخت و تاقەتبڕ ئەویش بۆ ماوەیەکی درێژ زیاتر لەوەی سوودبەخش بێت زیانبەخشە. بەو هۆیەشە کە مرۆڤ لە ئیشەکەیدا پێویستی بە پشوودان و مۆڵەتوەرگرتن هەیە. هەر لە بەر ئەوەشە کە مەجاڵی عوتڵە و پشوودان دەدرێتە قوتابیان. ئەگەر مێشك بۆ ماوەیەکی زۆر لەژێر فشاردا بێت بێگومان ماندوو دەبێت. خۆشی و گاڵتەجاڕی، گرژی و فشاری مێشك لەنێو دەبات.

ئەو قسانەی دەربارەی تاقەت و توانای ئەدیسۆن لە کارکردنی درێژخایەندا دەگێڕنەوە، لەڕاستیدا حاڵەتێکی ئەفسانەییان هەیە. بەڵام ئەو شتەی هیچ کەس پێی ئاگادار نییە ئەوەیە کە ئەو چۆن دەیتوانی خۆی بپارێزێت و ئەو هەموو کارە زانستیانە بە ئەنجام بگەیەنێت. ئەدیسۆن لە کارگەکەیدا قەرەوێلەیەکی سەفەریی بچووکی هەبوو و هەرکات کە ماندوو دەبوو لەسەری پاڵی دەدایەوە. ئەو چاك دەیزانی ئەگەر بێت و مێشکی ئیسراحەت بکات باشتر دەتوانێ کار بکات. ئەو دەیزانی ئەگەر مێشك ئیسراحەتی هەبێت توانای داهێنانی دەبێت. ئەدیسۆن هەروەها بەو ئەنجامە گەیشتبوو کە خۆشی و کاتبەسەربردن و گاڵتەکردن ئارامی بە مێشك دەبەخشێ. ئەو جگە لە پاراستنی سەدان مەلزەمەی پڕ لە بابەت و هاوکێشەی زانستی، مەلزەمەی پڕ لە گاڵتە و گەپ و نوکتەی هەبوو. ئەو بەو ئەنجامە گەیشتبوو کە قسەی پێکەنیناوی و گاڵتەجاڕانە یارمەتیی خۆی و هاوکارانی دەدات. ئەدیسۆن بۆ بەرزکردنەوەی وەرەی هاوکارانی، سوودی لەو نوکتانە وەردەگرت. پاشان ئەو لە شوێنێك گوتی

ئەو کەسانەی پێکەوە پێدەکەنن بۆ ماوەیەکی درێژتر لەگەڵ یەکتردا کار دەکەن. زیاتر و چڕتر کار دەکەن و کاریگەریشیان زیاتر دەبێت.

کاتێ باسی هەڵکەوتوویی و بلیمەتیی ئەنیشتاین دێتە پێش، کاتێ ئاماژە بە ژیری و زیرەکیی ئەو دەکرێ، چ بابەتێك بە مێشکماندا تێپەڕ دەبێ؟ کاتێ باس لە فیزیا و تیۆری رێژایەتی (نسبیت) دەکرێ چ هزرێك دەکەین؟ بە قسەی ئەنیشتاین خۆی، هەندێ لە راز و نهێنییە بەرزەکانی سەرکەوتنەکەی سادەیی، خەیاڵچنی، یاری و بەخۆشی رابواردنەکەی بوو. ئەو دەیگوت ((هەموو شتێك گەرەکە لە سادەترین شێوەی خۆیدا پێشکەش بکرێت.)) ئەو خۆی بە کۆمەڵێك قوتابیی زانکۆی (پرینستۆن)ی گوت ئەگەر یاسا و رێسا و بنەماکانی فیزیا شێوەیەکی سادەیان وەرنەگرتبا ئەو نەدەشیا لێیان تێبگات. یەکێ لەوشێوازانەی کە ئەنیشتاین بۆ سادەکردن سوودی لێ وەردەگرت، سوودوەرگرتن بوو لە یاری و پێکەنین و رابواردن. ئەوانەی کە لە بارەی ژیانی ئەنیشتاین لێکۆڵینەوەیان کردووە بەوە سەرسام بوون کە ئەو تا چ ئەندازەیەك ئەهلی خۆشی و رابواردن بوو.

پێکەنین، شیفابەخشی گەورە

هەزاران ساڵ لەمەوپێش پیاوێکی ژیر بەناوی ((سالمەن)) پەندە بەناوبانگەکانی خۆی نووسی. دەکرێ لە ناو پەندەکانی ئاماژە بەمەیان بکرێ: ((دڵی خۆش دەرمانێکی شیفابەخشە، بەڵام روح و رەوانی ماندوو و شەکەت ئیسقانەکان وشك دەکاتەوە.)) ئێستاکە گۆڤاری بەناوبانگی ((ریدرز رایجێست)) لە هەموو ژمارەکانی خۆیدا ستوونێکی هەیە بە ناونیشانی ((پێکەنین باشترین دەرمانە.)) ئایا دەکرێ بە شێوەیەکی زانستی بسەلمێنرێت کە پێکەنین خاوەن هێزی چاکەرەوەو، ؟ بەڵێ.

لەم سالانەی دواییدا پیشەی پزیشکی ئەو ئەنجامەی بەدەست هێناوە کە پێکەنین خاوەنی توانا و هێزێکی دەرمانکەرەوەی نائاساییە. بەڵام توێژەرێکی پزیشکی یاخود پزیشکێك ئەمەی نەدۆزیوەتەوە. دۆزەرەوەکەی نەخۆشێك بوو. نەخۆشێك کە بە دەستنیشانکردنەی پزیشکان زیاتر لە چەند مانگێك نەیدەتوانی زیندوو بمێنێتەوە. بەڵام ئەم نەخۆشە ئەو دەستنیشانکردنەی پێ قبووڵ نەبوو. ئەم نەخۆشە کەسێك نەبوو جگە لە نۆرمەن کازنز. ئەو یەکێك لە نووسەرە بەناوبانگەکانی (سەتردەی ری ڤیۆ) بوو. لە ساڵی ١٩٦٤ پزیشکەکان دەستنیشانیان کرد کە ئەو تووشی نەخۆشییەکی کوشندە بووە کە

پەیوەندی بە پێکهاتەکانی جەستەکەیەوە هەیە. پێی گوترابوو کە چاکبوونەوەی یەك لە پێنج سەدە و بۆیە مەجالێکی ئەوتۆی بۆ زیندوومانەوە لەبەردەمیدا نەماوە. بەڵام حەز و ئیرادەی کازنز بۆ ژیان بەهێز بوو و لەم رووەوە بڕیاری دا بەشی هەرە زۆری بەرپرسیارێتیی چارەسەرکردنەکەی، خۆی لەئەستۆی خۆی بگرێت. ئەو بەرنامەیەکی دارِشت کە بە پێی ئەو بەرنامەیە دەبێت رۆژانە سوود لە تەواوی هەست و سۆزە ئیجابییەکانی خۆی وەربگرێت. لەوانە باوەڕ، عیشق و هیوا بوو. کازنز گوتی ئەمانە بە بەراوورد لەگەڵ ئەو شتەی کە زیاتر لە هەر هۆکارێکی تر دەتوانێ شیفای پێ ببەخشێ مەوزووعی گرنگ نین و ئەم هۆکارە شیفابەخشە پێکەنین بوو. بەڵام چۆن دەتوانیت پێبکەنیت لەو حاڵەتەدا کە پێت گوتراوە دەرفەتێکی زۆرت لە بەردەمدا نەماوە بۆ ژیان؟

بەڵام نورمەن کازنز پێکەنی. کازنز بەرنامەیەکی ئامادە کرد کە هەموو رۆژێ بتوانێت لە ناخی دڵەوە پێبکەنێت. ئەو چوو بۆ ئەوەی هەموو جۆرە فیلمێکی سینەمایی کۆمێدی تەماشا بکات و هەموو رۆژێ کاتێکی بۆ پێکەنین تەرخان کرد. پاشان ئەو لە شوێنێك گوتی: ((ئەم شێوازە کاریگەریی خۆی هەبوو. من بەو ئەنجامە گەیشتووم کە هەر رۆژ بۆ ماوەی ١٠ خولەك پێکەنین بە هەموو هەستەوە، لانی کەم دوو کاتژمێر نووستنی بەبێ رەنج و ناڕەحەتی پێم دەبەخشێت.)) لێکۆڵینەوەکانی دواتر کە لەم بارەیەوە ئەنجام درا، نیشانی دا کە بابەتی ((پێکەنین، دەرمانی شیفابەخش.)) راستە. (جاش بیلینگز - Josh Billings) گاڵتەچیی بەناوبانگی سەدەی نۆزدەم دەڵێت: ((لە دەرماندا هیچ پێکەنینێك نییە، بەڵام پێکەنین پڕە لە دەرمان.))

دوای چاکبوونەوەی بەرچاو و سەرسووڕهێنەری، کازنز دیسان بەردەوامیی دا بەخوێندنەوە دەربارەی کاریگەریی هەست و سۆزی پۆزەتیڤانە لە سەر سیستەمی مرۆڤ. ئەو سەرەنجام چووە کۆلێژی پزیشکیی زانکۆی کالیفۆرنیا و ئەمە رووداوێکی دەگمەن بوو چونکە ئەگەر کەسێك بڕوانامەی دکتۆرای پزیشکیی نەبێت ناتوانێ بچێتە ئەم کۆلێژەوە.کازنز کتێبی (توێکاریی نەخۆشییەك)ی نووسی کە تیایدا ئاماژە بە بایۆلۆژیی ژینگە ئۆمێد) کراوە. لەم کتێبەدا کازنز بە تێروتەسەلی لە سەر پێکەنین دواوە. حاڵی حازر سەلمێنراوە کە پێکەنین دەتوانێ ئارامبەخش و ژانبڕێکی گەورە بێت. جگە لەوەش پێکەنین هەناسە باشتر دەکات، یارمەتیی دروستبوونی گەردیلەکانی شێوە مۆرفینی ئەندورفین دەدات، خانەکانی بەرگری لەش لە هەمبەر نەخۆشیدا زیاد دەکات. لە توندی دڵەڕاوکێ و نیگەرانی کەم دەکاتەوە، ئەندامەکانی ناوەوە دەورووژێنێت و چۆنیەتیی سوڕی خوێن لە جەستەدا رەوانتر و باشتر دەکات. کازنز دەڵێت: لێکۆڵینەوە تێر و

تەسەڵ و هەمەلایەنەکانی کە بە ئەنجام گەیشتوون ئەوە نیشان دەدەن کە پێکەنین دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی سەلامەتیی تاکەکان.

پێکەنین، رێگایەك بۆ بەرزکردنەوەی کاریگەری

ئەگەر پێکەنین و سۆز و هەستە پۆزەتیڤەکانی دیکە دەتوانن لەکاتی نەخۆشیدا ئەوەندە بۆمان کاریگەربن، بیر لەوە بکەنەوە ئەگەر تەندروست و ساخلەم بین ئینجا دەتوانن چ کارێکمان بۆ بکەن. ئەگەر ئەم قسەیە راست بێت کە مسقالێك پێشگیری لە چارەکێك دەرمان سوودمەندتر و کاریگەرترە، کەواتە دەبێ دڵی شاد و خۆشی و هەروەها پێکەنین بە بەشێك لە ژیانی رۆژانەمان بژمێردرێن. ئەگەر ورەی خراپ دەتوانێت ئێسکەکانمان وشك بکات، ئەوا پێویستە بەو پێکەنینانەی لە ناخی دڵەوە هەڵدەقوڵێن رۆحیەمان روونکاری بکەین. رەنگە گەورەترین دۆزینەوە لە بارەی ئیمتیاز و سوودەکانی پێکەنین ئەوە بێت کە دەتوانێت سیستەمی دڵنیایی و سەلامەتیی جەستە بەهێزتر بکات، دەکارێ هێز و خۆشیمان پێ ببەخشێت. جگە لەوەش سەلمێنراوە کە پێکەنین دەتوانێت مێشکمان ئارام بکات، لە رێژەی بارگرژیمان کەم بکاتەوە، ئارامی و ئاسوودەییمان پێبدات، ئەفراندنمان بەرەو زیادبوون ببات و زۆر بە ئاسانی تازەیی و تەڕێتیی زیاتر بە ژیانمان ببەخشێت. پێکەنین هۆکاری هێزبەخشی ژیانە کە خاوەن هێزێکی بەرفراوانی ژیانبەخشینە. لەوانەش کە تێپەڕین، پێکەنین لە سەر پەیوەندییەکانمان لەگەڵ ئەوانیتردا کاریگەری دادەنێ . وەختێك کابرایەك گوتی کە پێکەنین کورتترین مەودای نێوان دوو کەسە. پێکەنین دەتوانێت لە نێوان مرۆڤەکاندا یەکێتی و یەکبوون بەرهەم بهێنێت. ((پێبکەنە تا جیهان زەردەخەنەت بۆ بکات.))

پێکەنین بەرایی (ئەولەویەتێك) لە ژیاندا

ناڵێم کە ئێوە لە ژیانی خۆتاندا لە دەوری ئەوانەدا دەرکەون کە لە رووی پێکەناندنی خەڵکەوە کەسانی گەورەن. کاممان بۆ خۆی کەسایەتییەکی هەیە، هەریەك بۆ خۆی خاوەن شێواز و رێچکەیەکە. لەبەر ئەوە ناتوانین زۆربەی ئەو کارانەی ئەوانی تر دەکەن ئەنجام بدەین. لەگەڵ ئەوەشدا هەموومان موحتاجی ئەوەین کە بەرنامەی پێبکەنینمان هەبێت.

من چەندین ساڵ لەمەوبەر بەو ئەنجامە گەیشتم کە ژیان لە رادەبەدەر بە جیددی وەردەگرم، لەڕاستیدا ئەگەر جیبدیبوون یەکێك لە بەرنامەکانی پێشبڕکێیەکانی ئولەمپیك بوایە، وێنەی منیان وەکو یەکێك لە براوەکانی یارییە ئولەمپییەکان چاپ دەکرد. یەکێ لە دۆستەکانم وەختێك پێی وتم وادیارە کێشی هەموو جیهانم خستۆتە سەرشانی خۆم، ئەو لێی پرسیم چەند خەریکی خۆش رابواردن و پێکەنینم. ئەمە نزیکەی هەمان ئەوکاتە بوو کە من ئەو دوو فیلمەی پێشتر ئاماژەم بۆ کردن تەماشام کردبوو. زۆربا فێری کردبووم کە جار جار دەبێت خۆشگوزەرانی بکەم و هەست بە خۆشی بکەم. (ماری)ش فێری ئەوەی کردبووم دەبێت شتە گاڵتەجاڕ و لەزەتبەخشەکانی دەوروبەری خۆم بناسمەوە. هەڵبەت ئەمە بەو واتایە نییە کە من بە جارێك ببم بە مرۆڤێکی شاد و سەرخۆش. بەڵام پێکەنین لە ژیانی مندا رۆڵێکی گرنگی گێڕا.

شوێنی گونجاو بۆ دەستپێکردنی ئەم بەرنامەیە ئەوماڵەیە کە تیایدا دەژین. شتێکی سەرنجڕاکێشە ئەگەر بتوانین خۆمان بە خۆمان پێبکەنین. ئەو ئیشە پێکەنیناوی و گاڵتەجاڕانە وەبیر خۆتان بێننەوە کە بە درێژایی ژیانتان کردووتانە. دەتوانن ئەم کارانە زیاتر ئەنجام بدەن.

بگەڕێن و پشکنەر بن و بزانن ئەوەی کە بەدوایدا دەگەڕێن بەدەستی دەهێنن. بزانن کە لە دەوروپشتماندا دەرفەتی زۆر بۆ پێکەنین و شادی هەن . من لەمە تەندروستتر و ساخلەمتر کارێکی تر شك نابەم.

پێبکەنن و شادبن

میتیۆ گرین

بەشی چوارەم

به هەڵبژاردن دەژین، نەك به شانس

خوا لە کەس ناپرسێ کە ئایا ژیان قبووڵ دەکات یان نا. ئەمە هەڵبژاردن نییە. گەرەکە قبوڵی بکەن . تاکە هەڵبژاردنتان ئەوەیە کە لەبارەی چۆنیەتیی ژیانتان بڕیار بدەن .

هێنری وارد بیچێر (Henry Ward Beecher)

گەورەترین ئازادیی ئێمە، گەورەترین سەرچاوەی هێزی ئێمە

ئایا دەزانن چەند زۆرن ئەو مرۆڤانەی لەم جیهانەدا ژیان دەبەنە سەر و وا دەزانن تەنها هەڵبژاردنەکانیان ئەو کەناڵە تەلەڤزیۆنیانەن کە لە دەفتەری ڕێبەری تەلەڤزیۆن و لە پێرستی خواردنەکانی (مەك دوناڵد)دا هەن؟ ئایا ئەمەتان دەزانی کە زۆربەی خەڵك وای بۆ دەچن کە شوێنگە و پێگەیان لە ژیاندا زیاتر لە ژێر کاریگەریی هەلومەرج، بەخت و ئیقبال یاخود چۆنییەتی هەڵکەوتەی ئەستێرەکان لە فەزادا دیاری کراوە؟ ئامانجی ئەم بەشەی کتێبەکەمان هاوکاریکردنتانە تاکو بتوانن ئەو شتانە ببینن کە نایانبینن. چونکە بەشێکی زۆر لە مرۆڤەکان هەرگیز ئاگاداری گەورەترین ئازادیی ئێمە نین کە هەر گەورەترین سەرچاوەی هێزیشمانە. ئەو ئازادییە گەورەیە کامەیە، ئەو گەورە کانگایەی هێز کامەیە؟ ئەوەی ئێمە باسی لێوە دەکەین توانای هەڵبژاردنە.

تا ئەو کاتەی لە ساڵی یەکەمی کۆلێژ دەستم بە خوێندن نەکرد هەستم پێ نەکرد کە ئیمکانی هەڵبژاردن کلیلی ژیانە. لە یەکێك لە پۆلەکانمدا شتێك ڕوویدا کە لە ژێر کاریگەریی ئەودا من بە شێوەیەکی جیاواز لە ژیان تێگەیشتم. لە زانکۆی سانفرانسیسکۆ دەمخوێند و لە بەر ئەو بەشەی کە هەڵمبژاردبوو دەبوایە لە هەر کۆرسێکدا وانەی فەلسەفەم هەڵبژاردبایە. لە کۆلێژی ئیلاهیاتدا یەسوعییەکان[1] لە وانەی فەلسەفەدا زۆر بەهێز بوون. ئەوان پێیان گوتین کە بەر لەوەی خوێندنمان تەواو کەین و بچینە ناو جیهانی دەرەوەی زانکۆ، بە نیازن فێری بیرکردنەوەمان بکەن و قسەکەیشیان جیددی بوو. هەموو ڕۆژێ داوایان لێدەکردین بیر لە خوا، ژیان، جیهان و ئەو جێگەیەی هەمانە بکەینەوە. دەبوایە ڕیپۆرتاژ و وتارگەلێکمان لە بارەی مانای ژیان و هۆ و بەڵگەی بوونمان بنووسیبایە. هەروەها ئێمە لە بارەی ڕاست یا ناڕاستبوون و هەروەها خێر و شەڕ لەگەڵ یەکتری قسەمان دەکرد. کارێکی زۆر قورس بوو، بەڵام فێربوونێکی بێوێنەش بوو. فێر بووین کە زیاتر لە ژیان تێبگەین، بە هەمان شێوەی خۆی قبووڵی بکەین و هەڵسوکەوتێکی کاریگەرترمان لەگەڵیدا هەبێ . ئێمە ئەو کارەمان کرد. لەڕاستیدا ئێمە فێر بووین کە چۆن بیر بکەینەوە.

لەو ڕۆژەدا بە تایبەت لە پۆلەکەدا لەبارەی بوونی خوا قسەمان دەکرد. ماوەیەك بوو سەرقاڵی ئەو کارە بووین. لەوکاتەدا یەکێك لە هاوپۆلەکانم پرسیارێکی ئاراستەی مامۆستاکەمانی کرد. پێشتر چەندین جار گوێبیستی ئەو پرسیارە ببووم. ئەو پرسی :

١- یەسوعی : فیرقەیەکن لە قەشەی مەسیحیی کاتوولیکی.

((ئەگەر خوا ئەوەندە باش و بەتوانایە، بۆچی ڕێ دەدا مرۆڤەکان هێندە ڕەنج و ئازار بکێشن؟ بۆچی بە شێوەیەکی وا ئێمەی نەخولقاند کە هەمیشە تەندروست بین؟ بۆچی ئێمەی وا نەئافراند کە هەمیشە شاد و بەختەوەر بین؟)) وا پێ دەچوو مامۆستا چاوەڕوانی بیستنی ئەم پرسیارە بوو و من هەرگیز وڵامەکەیم لە بیر نەچۆتەوە. ئەو گوتی : ((ئەگەر خوا ئێمەی بەو شێوەیە خولقاندبا، دەبووینە بووکەشوشەی شانۆی بووکەڵەکان. ئەو دەزووەکانی ئێمەی رادەکێشا و ئێمە هیچ تواناییەکمان نەدەبوو. هەڵبەت ڕاستە کە ناچار نەدەبووین هیچ ئێش و ئازارێك تەحەمول بکەین، بەڵام هەرگیز مانای ڕاستەقینەی لەزەت و شادیشمان نەدەزانی. هیچ هۆیەکمان لەبەردەست نەدەبوو کە بۆ خۆمان مانا و چەمکێك دابنێین. لەو هەلومەرجەدا دەبووین بە مرۆڤگەلێکی ئاسنین کە پێشتر بەرنامەڕێژ کراون. بەڵام خوا کارێکی زۆر باشتری کرد. ئەو ئێمەی بە ئیرادەیەکی ئازادەوە خولقاند. ئەو فێری ژیانی کردین. پاشان ئازادیی پێداین تاکو بۆ خۆمان بڕیاردەر بین، بڕیار بدەین کە بە نیازین لەگەڵ ئەو ژیانەدا چی بکەین. ئەو هێزێکی وای پێداین تاکو بتوانین ڕێگای خۆمان بدۆزینەوە.))

ئازادی بۆ بڕیاردان، هێزی هەڵبژاردن ـ بەڕاستی وانەیەکی چەند گەورە بوو ئەوەی لەو ڕۆژەدا فێر بووم ! سەرەڕای ئەوەش چەند خراپە کە زۆر لە مرۆڤەکان هەرگیز درك بەم ئازادییە گەورەیە ناکەن و یا هەرگیز ئەم توانایە گەورەیەی پێیان بەخشراوە بەکاری ناهێنن. لەم بارەیەوە خۆم چەندین جار کەمتەرخەم بوومە و وێڕای ئەو وانە بەنرخەی کۆلێژ کەچی هێشتا هەڵەم هەبووە. جێی داخە کە هەمیشە ئەوەی فێریان کردووین سوودی لێ وەرناگرین. لەبیرمە کە ماوەیەکی نە ئەوەندە دوور ژیانم بە تەواوی بێ سەروبەر و پەشۆکاو ببوو. من گلەییم لە هەلومەرج و بارودۆخ و وەزعەکە دەکرد. قسەم بە بەختی خراپی خۆم دەگوت و ئەوانی ترم بە کەمتەرخەم دەزانی و تۆمەتبارم دەکردن. تاکو گەیشتمە وتەی (هێنری وارد بیچێر) کە لە سەرەتای ئەم بەشەدا هێناومەتەوە. جارێکی تر گەیشتمە ئەو بڕوایەی کە من ئیرادە و ویستێکی ئازاد و تایبەت بە خۆمم هەیە. خەتای هەلومەرج و بەخت و ئیقبالی خراپ یاخود مرۆڤە خراپەکان نەبوو کە ببوونە هۆی نارەزامەندی و دڵنەخۆشیم. هەڵبژاردنم خراپ بوو. من توانای کۆنترۆڵکردنی ئەم ڕووداوانەم نەبوو بەڵام دەمتوانی و سەرپشك و سەربەست بووم کە لە هەمبەر ئەو ڕووداوانەدا پەرچەکردار بنوێنم. کاتێ باشتر فێری بەرپرسیارێتیی هەڵبژاردن بووم، ژیان باشتر لێهات.

دۆزینەوەی هەڵبژاردنەکانمان

ئایا دەتانزانی کە تەنها چەند جیاوازییەك لە نێوان مرۆڤ و ئاژەڵەکاندا هەیە؟ ئێوە چ تەماشای سەگی ناو ماڵتان بکەن چ فیلی ناو باخچەی ئاژەڵان یاخود بزنەکێوی، دەبینن کە ئەوان حەتمەن تاقە کارێك ئەنجام دەدەن. دەخۆن، دەخەون، بۆ حەشارگە و شوێنی حەسانەوە دەڕۆن و زاوزێ دەکەن. ئەمانە گشتیان غەریزەن . ئەوان بەو شێوەیە دەژین. تاکە ئامانجیان مانەوەو بەردەوامییە. ئەوان بە نیسبەت ئەو ڕووداوانەی بەڕێکەوت دێنە پێش، پەرچەکردار دەنوێنن و لە ژێر کاریگەریی دەوروبەریاندا مەرجی دەبن. هەر لە بەر ئەوەشە کە فێرکردن و پەروەردەکردنیان تا ئەم رادەیە ئاسانە.

بەڵام جیاوازیی ئێمە لەگەڵیان چییە؟ ئەندامانی جەستەمان لەگەڵ ئەوان یەکن، کردەوەکانیشمان وەکو یەکە. پێداویستییە سەرەتاییەکانمان هاوشێوەن. ئێمەش غەریزەی بەردەوامی و مانەوەمان هەیە. ئێمەش وەك ئاژەڵەکان لە بەرامبەر ئەو شتانەی لە دەوروبەرمان روو دەدەن کاردانەوە پیشان دەدەین. بەڵام تەنها جیاوازییەکەی بۆ ئێمە ئەوەیە کە نابێ حەتمەن بەم شێوەیە بێت. ئەمە ئەو شتەیە کە مرۆڤەکان لە جیهانی ئاژەڵەکان جیا دەکاتەوە. و ئەگەر ئەم توانایییە بەکار نەهێنین، حاڵ و وەزعمان لەوانە باشتر نابێت. تەنها کارێك کە دەیکەین ئەوەیە کە بەردەوامی بە مانەوەی خۆمان دەدەین. ئێمە لە جیاتی ئەوەی بژین تەنها وجوودمان هەیە.

خاڵی سەرەتا بۆ گەیشتن بە ژیانی باشتر ئەوەیە کە بزانین ئێمە مافی هەڵبژاردنمان هەیە. جێگەی داخە کە زۆر کەس بایەخ بەم بابەتە نادەن. زۆر کەس لە وڵاتدا بە ئازادی دەژین، مافی دەستنیشانکردن و هەڵبژاردنیان هەیە، بەڵام سوود لەو مافەی خۆیان وەرناگرن. ئەمانە زیندانین، کەوتوونەتە داوی هەلومەرج و بارودۆخ و ئەحواڵی دەوروپشتیان. زۆربەی جار پێم سەیرە کە هەندێ کەس چ بیانووگەلێك ساز دەکەن بۆ پاساوکردنی کارەکانیان و بۆ پاساوی ئەوەی کە بۆچی بە قازانجی خۆیان سوود لەو دەرفەتە وەرناگرن: نەبوونی پارەی پێویست، نەبوونی کات، هەلومەرجی هەڵە، شانس و ئیقباڵی خراپ، نارێکیی کەش و هەوا، ماندوێتیی و شەکەتیی لەرادەبەدەر، ورەی لاواز و لیستێك لەم شتانە کە درێژەی هەیە. بەڵام راستی ئەوەیە کە ئەو کەسانە لە هەڵبژاردنەکانیان ئاگادار نین. هەروەکو ئەوە وایە کە لە شوێنێك بەند کرابن، کلیلی دەرگاکەیشتان لابێت و بەو حاڵەش بەکاری نەهێنن. ئێوە پتر لەوەی کە بیری لێ دەکەنەوە توانای هەڵبژاردنتان

هەیە. گرنگ ئەوەیە کە لە بوون و ئامادەییان ئاگادار بن. گرنگ ئەوەیە کە بزانن ئەمانە لە چرکەساتەکانی ژیانی رۆژانەتاندا بوونیان هەیە. ئێمە لە سەر بنەمای هەڵبژاردن دەژین. ژیانمان شانسی نییە. گرنگ ئەو شتە نییە کە روودەدات، گرنگ ئەوەیە چۆن لەگەڵ ئەو شتەدا کە روودەدات هەڵسوکەوت دەکەین. ئەوەی ئێمە بۆ بیرکردنەوە و هەروەها بۆ ئەنجامدان هەڵیدەبژێرین گرنگە.

ژیان کۆمەڵە هەڵبژاردنێکە

رێگەیەك بۆ تەماشاکردنی ژیان ئەوەیە کە بە کۆمەڵە هەڵبژاردنێك دایبنێین. بەڕاستی ئەمە ساخڵەمترین و جوانترین و سەرنجڕاکێشترین شێوازە کە دەتوانین رۆژەکەمانی پێ دەست پێ بکەین. لەو ساتەوەی کە بەیانیان لە خەو هەڵدەستین تا شەو کە بەرەو جێی نووستن دەچین، کارمان دەستنیشانکردن و هەڵبژاردنە. ئەگەر خۆمان ئەو هەڵبژاردنە نەکەین، کەسانی تر لە جیاتی ئێمە و بۆ ئێمە هەڵدەبژێرن.

من پێشتر روونم کردەوە کە هەمووومان خاوەن ئەو توانستەین کە زیاتر چێژ لە ژیانمان وەربگرین. گشت مرۆڤەکان ئەو توانایییەیان هەیە کە هەنگاوگەلێك بۆ گەشە و پایەبەرزیی خۆیان بهاوێژن و رادەی سەرکەوتنەکانیان زیاد بکەن. خاڵی دەستپێکی ئەم هەموو کارانەش ئەوەیە کە لەو هەڵبژاردنانەی هەمانە بەئاگا بین و دواتر ئەوەی کە راستە دەستنیشانی بکەین. تا ئەوکاتەی کە ئەم هەڵبژاردنانە ئەنجام نەدەین، هیچ رووداوێکمان بۆ نایەتە پێش. تەماشای دەوروبەرتان بکەن. لە ژیانی رێژەیەکی زۆر لە خەڵکی ئەم وڵاتەدا چ رووداوێك دێتە پێش؟ شتێکی ئەوتۆ روو نادات. چ ئەوان بزانن یاخود نەزانن، هۆیەکەی تەواو لە هەڵبژاردنەکانیانەوە هەڵدەقووڵێ. هەر ئەوانن کە ئەو شتەی روودەدات، ئەوەی دێتە سەر رێیان، هەڵدەبژێرن. هەر خۆیانن کە بە کەمتر لەوەی شایستەیانە رازی دەبن. هەر ئەوانن کە رێگە بەوانی تر دەدەن لە جیاتی ئەوان بیر بکەنەوە. ئەوانن کە دەیانەوێت لە رۆژێکەوە بۆ رۆژی دواتر تەنها بوون و ئامادەییان هەبێت، بە بێ ئەوەی بژین.

یەکێك لە گەورەترین هەڵەکانی خەڵك ئەوەیە کە وەکو ((دەبێت))ێك و ((ناچاربوون))ێکی گەورە لە ژیان دەڕوانن. ناچارن کە ئیش بکەن، ناچارن بچنە قوتابخانە، ناچارن بچنە فرۆشگا، ناچارن سەریان بتاشن، ناچارن کەسانی رێکخراوەیی (ئۆرگانیزەکراو)بن و ناچارن هەزاران ئیشی تر بکەن. لەراستیدا مەسەلەکە ئەوەیە کە ئێمە ناچار نین هیچ یەك لەم کارانە بکەین. رەنگە

کاری گرنگ بن و لەوانەیە باشتر وا بێت کە ئەم کارانە ئەنجام بدەین، بەڵام هیچ ((دەبێت)) و ((زۆرەملێ)) یەك لەئارادا نییە.

لام سەیرە کاتێ بە کەسانێك دەڵێم کە ئەوان هەر کارێك بە پێی هەڵبژاردن ئەنجام دەدەن، دەنگی نارِەزایی هەڵدەبڕن. ئەوان ئەوەندە لە ژێر کاریگەریی فەلسەفەی جەبریی ژیاندان کە وازهێنان لەم باوەڕە دژوار و سەختە بۆیان. پێش ماوەیەك وانەی ئەو چەمکەم بۆ کۆمەڵێك قوتابیی ئامادەیی دەگوتەوە. وانەی دەروونناسی، ئارەزوومەندانە بوو. بۆ روونکردنەوەی بابەتەکەم نموونەیەکم هێنایەوە: ((ئایا ئێوە خۆتان ئەوەتان هەڵبژارد کە ئەمڕۆ بەشداری لەم وانەیەدا بکەن.)) ئامادەبووم گرەو لەسەر هەموو مووچەی مانگانەم بکەم کە دەمزانی یەکەم وەڵامیان چی دەبێت. تەواو گوێم لە هەمان وەڵام بوو کە چاوەڕوانیم دەکرد. یەکێك لەو قوتابیانەی کە لە پۆلەکەدا خۆشم دەویست لە گوتی: ((هیچ وانییە. من ناچار بووم کە بێمە ئەم وانەیە.)) لە وەڵامیدا وتم: ((نە، هەرگیز ناچار نەبوویت. بۆ خۆت هەڵتبژاردووە کە لەم وانەیەدا بەشداری بکەیت.)) پاشان دەستی کرد بە روونکردنەوەی جۆراوجۆر کە ئەگەر نەهاتبایە بەرپرسانی قوتابخانە تەلەفۆنیان بۆ دایك و باوکی دەکرد، لە ماڵەوە دایك و باوکی هات و هاواری لە سەر دەکەن. لە وانەیە لە پشووی کۆتایی هەفتە رێگەی پێ نەدەن لە ماڵەوە دەربچێت، موعاونی قوتابخانە گازاندەی لێدەکات، نمرەی تاقیکردنەوەکانی دێتە خوار و...هتد. کاتێ قسەکانی تەواو بوو، پێم وت ((بەڵێ، راستە! خۆت دەستنیشانت کردووە. تۆ هەڵتبژارد کە لە جیاتی ئەوەی لە بەر ئامادەنەبوونت لە وانەکەدا تووشی سزادان بیت، بێیتە پۆلەکەوە. لەگەڵ ئەوەشدا شانسی هەڵبژاردنت هەبوو. هەندێ لە هاوپۆلەکانت لێرە نین، ئەوان بە هۆی جۆراوجۆرەوە بڕیاریان دا کە لەم پۆلەدا بەشدار نەبن. رەنگە یەکێ لە هەڤاڵانت بەو ئەنجامە گەیشتبێ کە ئەگەر بێت و چەند کاتژمێرێك پشوو بدات باشترە و یاخود بەو ئەنجامە گەیشتبێ لە بنەمادا ئەمڕۆ لە ماڵەوە ئیسراحەت بکات. بەڵام تۆ بڕیارت دا کە بێیتە پۆلەکەوە.))

پاشان ئەو یارمەتیی دام تا ئاماژە بە باشترین خاڵی قسەکانمان بکەم. ((بەڵام ئەمە شێوەکەی تری تەماشاکردنی مەسەلەکەیە.)) سوپاسی ئەوم کرد و گوتم: ((ئەمە دەقاودەق هەمان ئەو خاڵەیە کە مەبەستمە بیزانن. هەر رۆژێك کە لەخەو هەڵدەستن، لەبری ئەوەی ببنە دیلی ((دەبێت))ەکان، دەتوانن هەڵبژێر و دەستنیشانکەرێك بن.))

گرنگترین ئەو هەڵبژاردنانەی کە پێویستە ئەنجامیان بدەن

بە هەڵبژاردنمان نەبوو کە لەم جیهانەدا لەدایك بین. لەوەشدا کە رۆژێ لە رۆژان دەمرین بە هەڵبژاردنی ئێمە نییە. بەڵام مەودای نێوان ئەم دوو سنوورە کۆتاییە، ئەو مەودایەی بە ژیان ناوزەدمان کردووە، توانای هەڵبژاردنگەلێکی بێ ژمارمان پێدەدات. بەسەرنجدان لە جەوهەری ئەو کۆمەڵگایەی تیایدا دەژین، هەندێ لە هەڵبژاردنەکان تەواو مسۆگەرن. دەتوانین هەڤاڵ، کار، شێوازی ژیان، شوێنی ژیان، جۆری ئۆتۆمۆبێل و جۆری ئەو مۆسیقایەی کە حەزی لێدەکەین هەڵبژێرین. بەڵام ئیمکانی هەڵبژاردنی تریشمان هەیە کە لە رواڵەتدا هێندە مسۆگەریش نایەنە پێش چاو، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زۆر گرنگن. یا ئێمە ئاگاداریان نین و یا زۆر بیریان لێ ناکەینەوە. لەگەڵ ئەوەشدا هەندێ هەڵبژاردن هەن کە چۆنایەتیی و جۆرێتیی ژیانی ئێمە دەستنیشان دەکەن. بە سەرنجدان لەو ئەزموونانەی کە بە درێژایی ژیاندا بەدەستم هێناون، دەتوانم ئاماژە بە چەند نموونەیەك لە گرنگترین ئەو هەڵبژاردنانە بکەم:

* دەتوانین خۆڕەوشت و کەسایەتی و بەگشتی ئەو کەسەی کە ئارەزوومانە ئەو بین، هەڵبژێرین دەتوانین لەوانی تر و لەو هەڵومەرجەی لە ئارادایە سەرمەشق وەربگرین، هەروەك چۆن دەتوانین بە ویست و ئیرادەیەکی پتەو یارمەتیدەری گەشە و پایەبەرزیمان بین. دەکارین کەمتر لەو شتەی کە توانامان پێی دەبڕێت و شایانی ئەوین دیاربین، هەروەك چۆن دەشێین لە ئاستی توانستەکانی خۆماندا دەرکەوین.

* ئازادین لەوەی بەهاکانی خۆمان دیاری بکەین دەتوانین رێ بە میدیاکان بدەین تا ئەوەی کە بە لایانەوە گرنگە بکەنە خۆراکمان، هەروەك چۆن دەکارین بۆ خۆمان بڕیاربدەین. دەتوانین ستانداردەکانی خۆمان لە سەر بنەمای رەفتار و کردەوەی خەڵکانی تر دیاری بکەین، هەروەك دەتوانین خۆمان لەم بارەیەوە بڕیاردەر بین.

*دەتوانین بڕیار بدەین کە لەگەڵ ئەوانی تردا چۆن رەفتار بکەین دەتوانین سووکایەتی بە خەڵکی تر بکەین، هەروەك چۆن دەتوانین بەرزیان کەینەوە. دەتوانین خۆویست و خۆتەوەر و بێ موراعات و رەچاونەکەر بین، هەروەك دەتوانین میهرەبان و بەئەدەب بین و هاوکارییان بکەین.

* دەتوانین بڕیار بدەین کە چۆن لەگەڵ ناڵەباری و دژوارییەکان رووبەڕوو ببینەوەدەتوانین رێگای خۆبەدەستەوەدان لە بەرامبەر ناڵەبارییەکاندا هەڵبژێرین و داخباری وەزعمان بین،

هەروەك چۆن دەتوانین عەودالّی خالّە بەهێزەکانی خۆمان بین و لەو شتەی کە دەتوانین سوود وەربگرین.

* دەتوانین لە بواری ئەو شتەدا کە فێری دەبین کەسێکی هەڵبژێر بین دەتوانین فێربوون بە ئەرکێکی ناخۆش بزانین یاخود بۆ باشتربوون و چاکبوونەوە و بووژانەوەی خۆمان کەڵکی لێوەرگرین. دەتوانین وەستاو وبێ بزاڤ و جوولّە بمێنینەوە، دەتوانین گەشە بکەین و بگۆڕێین.

* دەتوانین سەرکەوتنەکانمان لە ژیاندا هەڵبژێرین دەکارین رێگە بە هەلۆمەرج یا کەسانی تر بدەین کە سەرکەوتنەکانمان دەستنیشان بکەن، بەلاّم ئەو بوارەشمان بۆ رەخساوە کە خۆمان ئاراستە و ئامانجەکانمان دەستنیشان بکەین. دەتوانین تەمبەڵ و نارێکوپێك بین، هەروەك دەشتوانین بە دیسپلین و رێکوپێك و پڕتێکۆشان بین.

* ئێمە لە هەڵبژاردنی سیستەمی بیروباوەڕەکانماندا ئازادین دەشێت جەوهەری مەعنەویی خۆمان پشتگوێ بخەین، هەروەك چۆن دەتوانین وەکو رەهەندێکی گرنگ لە ژیانی خۆماندا لەقەلّەمی بدەین. دەتوانین لەزەتەکانی ژیان بپەرستین. دەتوانین عاشق و شەیدای ماددیات بین، یاخود لە دەوروبەری شتی پڕبایەختر بسووڕێینەوە.

* ئازادین کە ئامانج و مەبەستەکانمان هەڵبژێرین دەتوانین بێ ئامانج و سەرلێشێواو لە لەم لا بۆئەلا بڕۆین، یا لە ژیانی خۆماندا بە دوای مانادا بگەڕێین و پاشان لە سەر ئەو بنەمایە ژیان بەرینە سەر. دەتوانین تەنها بۆ رازیکردنی خۆمان بژین، دەشتوانین ئامانجی پڕشنگدارترمان هەبێ تاکو بۆ باشترین لێتێگەیشتنی ژیانمان یارمەتیدەرمان بێت.

* ئازادین تاکو بێ گوێدانی هەلۆمەرج تێڕوانینەکانمان هەڵبژێرین.ئەمە گرنگترین هەڵبژاردنە کە دەشێ هەمانبێت چونکە دەتوانێ کاریگەری لەسەر هەر کارێك دابنێ کە لە ژیانماندا ئەنجامی دەدەین. لە بەشی دواتردا ئەم بابەتەمان زیاتر روون کردۆتەوە.

ئێمە هەمیشە خەریکی هەڵبژاردنین

بەشێکی بەرچاو لە توانستە ماتەوزەکان (بالقوە)ی ئێمە تەنیا بەو هۆیە بەفیڕۆ دەچێت چونکە کەڵکی لێوەر ناگرین، دروست وەکو پاترییەك کە ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر بەکاری نەهێنین هێزی خۆی لەدەست دەدات یاخود وەکو ماسۆلکەیەك ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر جوولاّنەوەی نەمێنێ تووشی داڕزان دەبێت و دادەبەزێت. زۆربەی کاتەکان ئێمە کەڵك لە هێزی هەڵبژاردنی خۆمان وەرناگرین چونکە لە هەبوونی بێئاگاین. بەلاّم لەگەڵ ئەوەشدا توانای هەڵبژاردنمان هەیە و دەکارین لە هەر ساتێکی ژیانی خۆماندا سوودی لێ وەربگرین. دەتوانین کۆمەلّە گۆڕانێك بە سەر لایەنە بچووکەکانی ژیانماندا بهێنین، بەلاّم ئەو توانایەشمان هەیە کە لەگشت جۆر و شێوازەکانی ژیانماندا گۆڕانکاری دروست بکەین. دەکرێ خۆمان فێری ئەوە بکەین کە لەگەڵ هەلۆمەرجەکان و هەروەها کەسەکاندا هەڵسوکەوتێکی کاریگەرترمان هەبێ. بەلاّم ئەگەر بزانین کە دەرفەتی هەڵبژاردن لەبەردەماندا کراوەیە و ئەگەر ئیرادە و ئارەزووی پێویستمان هەبێ، دەتوانین ژیانمان بگۆڕین و گەشەی پێبدەین.

گرنگترین خاڵ کە دەبێ فێری بین ئەوەیە کە لە هەر چرکەساتێکی ژیانماندا ئێمە دەستنیشانکەر و هەڵبژێرین. خالّێکی دیکە کە بە هەمان ئەندازە گرنگە ئەوەیە کە بزانین ئێمە ئەنجامی هەڵبژاردنەکانمانین. ئێمە ناتوانین رووداوەکانی ژیانمان هەڵبژێرین، بەلاّم دەتوانین لە هەمبەر ئەم رووداوانەدا دەستنیشانکەری پەرچەکرداری خۆمان بین. ئێمە ئەو تواناییەمان هەیە کە بەسەر سەختییەکاندا زاڵ بین، دەتوانین بە شێوەیەکی کارامەتر بە گژ کێماسییەکانماندا بچینەوە. ئێمە ئەو تواناییەمان هەیە کە بچینە ئەودیوی هەلۆمەرجە سلبییەکانی ژیانمانەوە چونکە ئێمە خاوەن ئیرادەیەکی سەربەستین، ئێمە ئازادی و هەروەها توانای هەڵبژاردنمان هەیە. مرۆڤ بە شێوەیەیکی وا دیزاین نەکراوە و دانەڕێژراوە کە بە شانس و قەزا و قەدەر و رێکەوت ژیان بباتە سەر. ئێمە وا دیزاین کراوین کە بە هەڵبژاردن بژین.

گەورەترین هێز کە لەدەست هەموو کەسێکدایە، هێزی هەڵبژاردنە.

جەی . مارتین کۆهـ (J.Martin Kohe)

بەشی پێنجەم

تێڕوانین هەڵبژاردنێکە - گرنگترین هەڵبژاردنێکە کە دەتوانن ئەنجامی بدەن

دەکرێ هەموو شتی پیاوێك لێی زەوت بکرێ جگە لە شتێك: گرنگترین ئازادییەکەی . ئازادیی هەڵبژاردنی تێڕوانین لە هەر بارودۆخێکدا، هەڵبژاردنی ڕێگای خۆی لە ژیاندا.

ڤیکتۆرفرانکڵ

(Viktor Frankl)

چۆن دەتوانن تێڕوانینێکی باشتان هەبێ کاتێ تەسلیم دەبن؟

کاتێ ٢٩ ساڵان بووم ژیانم تێکچوو. ڕووداوێك کە وام دەزانی بۆ کەسانی تر دێتە پێش بۆ من ڕوویدا. ژیانی هاوسەریم ڕووبەڕووی شکست بۆوە. لە حاڵێکدا کە جیابوونەوە (تەڵاق) لە ناو کۆمەڵگای ئەمریکادا بە ڕووداوێکی ئاسایی دادەنرێ، بەڵام زۆردووبارەبوونەوەی، هیچ لە ناڕەحەتی و ئێش و ئازاری کەم ناکاتەوە. دیتوومە کە چۆن ژیانی خەڵکانی تر لە ژێر کاریگەریی ئەودا لەبەین دەچێت و من نیگەرانی ئەوە بووم کە ژیانی منیش یەکێ لە وانە بێت. و لە کاتێکدا کە ئێش و ئازاری سەرەتایی بە توندی زۆر و ناڕاحەتکەرەوە بوو، لەگەڵ ئەوەشدا خراپترین بەشەکەی هێشتا روخساری نەنواندبوو. پێیانگوتم کە پیاو ناتوانێت سێ منداڵ پێکەوە بەخێو بکات. قرار وا بوو منداڵەکانم ببردرێنە شوێنێك کە چوارسەد میل لێمەوە دوور بوو. من هیچم نەبوو بیڵێم. ئەوەندە ناڕەحەت بووم کە وام بیردەکردەوە هەم خوا و هەم دەزگای دادوەری زوڵمیان لێکردووم. ئایا بەڕاستی شتێکی وەها ڕوویدابوو؟ چیم کردبوو کە شایستەی ئەو دۆخە بم؟

کاتێ بە ئارامی و بە دەرد و ڕەنجەوە خەریکی ئەوە بووم کە بەشە لێکدابڕاوەکانی ژیانم بخەمە تەنیشت یەکترەوە، یەکێ لە هاوڕێکانم شتێکی پێدام کە وای بیر دەکردەوە یارمەتیم دەدات. کتێبێك بوو بە ناوی (مرۆڤ لە گەڕان بە دوای مانادا) کە نووسینی ڤیکتۆر فرانکڵ بوو. چەندین جار ئەم کتێبەم خوێندەوە و پاشان پێشنیاری زۆر کەسم کرد بیخوێننەوە، چونکە ئەم کتێبە کۆمەکێکی زۆری کردم. خوێندنەوەی ئەم کتێبە نەبووە هۆی ئەوەی هاوسەرگیریمان دووبارە سەر بگرێتەوە. نەبووە هۆی ئەوەش کە ئەندامانی خێزانەکەم جارێکی تر لە دەوری یەکتری کۆ ببنەوە، بەڵام ئەم کتێبە یارمەتیی دام کە بە جۆرێکی تر بیر بکەمەوە. ئەمە یەکێ لە پڕبایەخترین شتەکانە کە تا ئێستا فێری بووم ـ ئەوەی کە خودی ڕووداوەکە ئەوەندەی لێکدانەوەمان بۆی، گرینگ نییە.

من بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە زانیم کە هەلومەرجی دکتۆر فرانکڵ زۆر لە وەزعی من خراپتر بووە. بەڵام دکتۆر فرانکڵ توانیبووی بە هۆی ئیرادە بەهێزەکەیەوە بە سەر گرفتەکانیدا زاڵ ببێت. فرانکڵ یەکێ بوو لەو ملیۆنە جوولەکەیەی کە لە میانەی جەنگی دووەمی جیهانیدا لە ناو ئوردوگایەکی دیلەکانی جەنگدا ژیانی دەبردەسەر. ڕژێمی هیتلەر هەموو شتێکی لێ سەندبۆوە: هاوسەر، منداڵەکان، خانوو، پزیشکایەتی و هەموو ملك و داراییەکەی. ئەویان خستبۆوە ناو زیندانێکەوە کە بە بێبەزەییانەترین شێوە حورمەتی مرۆڤاکانیان پشتگوێ

دەخست. فرانکڵ دەکرێ ئەو کەسە بووبێت کە زۆربەی دۆستەکانی لە نێو کۆرەکانی مرۆڤسووتاندندا کوژران. ئەو دیتی کە زۆربەی دیلەکان هەوڵی خۆکوژییان دا. زۆر کەسی تر ئارەزوو و ئیرادەیان بۆ ماناوەیان لە ژیاندا لەدەست دابوو. زۆر کەس خۆیان بەدەستەوە دا، زۆر کەس مردن. فرانکڵ دواتر نووسی کە لە نێو ئەم هەموو زوڵم و دڕندەییەدا، ئەوەی لە هەموو شتێك زیاتر ئەویان ئازار دەدا ئەوە بوو کە بەندکراوەکان لە بەندیخانەدا هەستیان بەوە دەکرد کە هیچ هۆیەك بۆ ژیان نەماوە و ئیتر خۆیان بەدەستەوە دەدا.

فرانکڵ سوور بوو لە سەر ئەوەی شتێك بدۆزێتەوە کە هێشتا لەژێردەستیدا بوو و نازییەکان نەدەشیان لێی بستێنن. فڕانکڵ بەو ئەنجامە گەیشت کە شتێکی لەبەردەستدایە کە ناتوانن لێی وەربگرن. توانای هەڵبژاردنی بیرکردنەوە و تێڕوانین ـ بارودۆخ هەرچەندە خراپتر دەبوو بەڵام ئەو دەیتوانی تێڕوانین و دیدی خۆی هەبێ. ڤیکتۆر فرانکڵ نەك تەنیا بە ساغی لەم ئوردوگایە رزگاری بوو، بەڵکو بوو بە یەکێ لە گەورەترین ئەو پزیشکە دەروونییانەی کە جیهان بە خۆیەوە بینیوە. ئەو یارمەتیی هەزاران ئەو مرۆڤانەی دا کە بەنیاز بوون دەست لە ژیان هەڵگرن تا بزانن هێشتا دەرفەتی هەڵبژاردنیان هەیە و لەم هەڵبژاردنانەدا دەتوانن مانایەکی نوێ لەبارەی ژیان وەدەست بهێنن.

ئەو توانای دەستنیشانکردنی تێڕوانین و لێکدانەوەی ئێمە لەهەر بارودۆخێکدا بە((دوایین ئازادیی مرۆڤ)) دەزانێت. ئەو دەڵێت تەنانەت لە کەمپی دیلەکانی جەنگدا ئێمە دەرفەتی هەڵبژاردنمان هەیە. ((هەر ڕۆژێك و هەر کاتژمێرێك دەرفەتێك بوو بۆ بڕیاردان. بڕیاردان لە بارەی ئەوەی کە ئایا خۆت بەدەستەوە دەدەیت یان نا.)) فرانکڵ دەڵێت ئێمە دەتوانین ببینە قوربانیی هەلومەرجەکە یاخود بەسەریدا زاڵ بین دەتوانین چاوپۆشی لە ئازادی و گەورەیی خۆمان بکەین و ڕێگە بە بارودۆخ بدەین کە بە سەرماندا زاڵ بێت و یان خۆمان دەتوانین هەڵبژێرین و بە سەر گرفتەکاندا زاڵ بین. ئەو دەڵێت گرنگ ئەوەیە کە بزانین. ببین بە هەر چییەك، لە ئەنجامی بڕیاردانی دەروونییە.

لە ئەنجامی خوێندەوەی ئەو کتێبە و بە هاوکاری دۆستەکانم، تێڕوانین و فامکردنی من بۆ ئەو بارودۆخەی تێیدا بووم، گۆڕا. لە هەستکردن بە شکست و بێئومێدییەوە گەیشتمە هەستکردن بە ئومێد و گەشبینی. بڕیارم دا سەرەڕای گیروگرفتەکانم زۆرترین سوود لە ژیانم وەربگرم. تاکە هەڵبژاردنی تر کە لە بەردەممدا بوو ئەوە بوو کە ڕێگە بدەم ئەو ڕووداوە لەناوم ببات.

من هەروەها سوور بووم لە سەر ئەوەی کە جارێکی تر لەگەڵ کوڕەکانمدا بژیم و ڕۆژێك تێنەپەڕی کە نەڵێم و باوەڕم بەوە نەبێ کە ئەم شتە دەقەومێ. دوو ساڵ پاش لێکجیابوونەوە

هەرسێکیان بۆ لای من گەڕانەوە. من سەلماندم کە پیاوانیش دەتوانن سێ منداڵەکەیان بە خێو بکەن. ئەمە ئەو خێزانە دڵخوازە نەبوو کە هەمیشە خوازیاری بووم، بەڵام تا دەکرا سوودمان لە هەلومەرج وەردەگرت. لە جیاتی ئەوەی بۆ حاڵی خۆمان داخبار بین، بەڵگەگەلێکمان دۆزییەوە کە سوپاسگوزاربین.

بۆچی تێڕوانین تا ناوەندە ئەم راددەیە گرنگە

لە کۆتاییەکانی بەشی رابردوودا نووسیومە کە تێڕوانین گرنگترین هەڵبژاردنە کە دەتوانین ئەنجامی بدەین چونکە کاریگەری دەخاتە سەر هەرکارێك کە لە ژیانماندا دەیکەین. ئەو لێکۆڵینەوانەی لە هاروارد و زۆرێك لە زانکۆ بەناوبانگەکان ئەنجام دراون ئەم خاڵە دووپات دەکەنەوە. لەگەڵ ئەوەی کە لە بەشی دەروونناسیی ((لوتکەی سەرکەوتن))دا دەمخوێند، لەبارەی ئەو لێکۆڵینەوە جۆراوجۆرانەی کە بە ئەنجام گەیشتبوون چەند بابەتێکم خوێندەوە. لەوکاتەدا لە زانکۆی ستانفۆرد خەریکی خوێندن بووم. دۆزینەوە و ئەنجامە گرنگ و سەرەکییەکان ئاماژەیان بەو خاڵە دەکرد کە تێڕوانین لە هۆش، خوێندن، بەهرەی تایبەت یان بەخت و ئیقبال گرنگترە. ئەوانەی ئەم لێکۆڵینەوەیان ئەنجام دابوو بەو ئاکامە گەیشتبوون کە لە سەدا ٨٥ی سەرکەوتنی ئێمە لە ژیاندا دەگەڕێتەوە بۆ تێڕوانینەکانمان و لە سەدا ١٥ی تر پەیوەندی بە شیان و توانستەکانمانەوە هەیە. لە حاڵێکدا کە بە ئاسانی ناتوانرێ دەرسەد و رێژەیەکی دیاریکراو بۆ ئەم جۆرە تایبەتمەندییانە دابنرێت، بەڵام هەر کەسێ کە دەربارەی رەفتاری مرۆییەوە خوێندبێتی دەزانێت کە خاڵی دەستپێکردنی هەر سەرکەوتنێك هەبوونی تێڕوانینێکی گونجاوە. ویلیام جیمز، یەکێ لە ناودارترین دەروونناسانی ئەمریکا دەیگوت: ((دۆزینەوەی گەورەی نەوەی من ئەوەیە کە مرۆڤەکان بە گۆڕینی تێڕوانینی خۆیان دەتوانن گۆڕان بە سەر ژیانیاندا بهێنن.)) لەم رووەوە گرنگە کە لە سەر تێڕوانین زانیاریی زیاتر بەدەست بێنین.

تێڕوانین بە واتای دوورەدیمەن و ئاسۆی زەینە، چوارچێوەی زەینە. بابەتەکە ئەوەیە کە ئێمە چۆن هزر دەکەینەوە. تێڕوانین شتێکی هاوشێوەی ورەی ئێمەیە. ئەوانەی کە تێڕوانینی پۆزەتیڤانەیان هەیە، چاوەڕوانی باشترینەکانن و ئەوانەی کە تێڕوانینی نێگەتیڤانەیان هەیە دەبێ چاوەڕوانی خراپترینەکان بن. لە هەر دوو حاڵەتەکەدا، زۆربەی جار چاوەڕوانییەکانمان دێنە دی.

ئێرڵ نایتینگێل (Earl Nightingale) تێڕوانینی بە ((بیرکردنەوەی مرۆڤەکان)) ناوزەد دەکرد. ئەوەی لە دەروونماندا دەگوزەرێ بێگومان لە دەرەوەدا خۆی دەردەخات، ئێمە ئەوەی لە

دەروونماندا تێدەپەڕێ بە رەفتاری دەرەکیمان نومایشی دەکەین. تێڕوانینەکانمان لەگەڵ موگناتیسدا زۆر لێك دوور نین. ئێمە بە ئاراستەی هزرەکانمانەوە رادەکێشرێین، جا ئەم هزرانە ئەرێنی یاخود نەرێنی بن. ئێمە بە گشتی ئەوە بەدەست دێنین کە چاوەڕوانی دەکەین چونکە بیرکردنەوەکانمان چەرخەکانمان ئامادە دەکەن تا بەرەو ئاراستەیانەوە بکەوینە رێ. تا ڕادەیەك دەتوانین بڵێین ئەمە هەمان یاسای هۆ و بەرهۆ (علت و معلول)ە. تێڕوانینی باش بە ئەنجامی باش و تێڕوانین خراپ بە ئەنجامی خراپ کۆتایی دێت. سەرکەوتووەکان ئەو کەسانەن کە هەمیشە لە چاوەڕوانی سەرکەوتندان. ئەوان لە چاوەڕوانی رووداوی باش و خۆشدان. ئەوان دەزانن ئامرازی گواستنەوەیان، کە ئەوان بە ئامانجەکەیان دەگەیەنێت، شێوەی بیرکردنەوەیانە.

ئەو خاڵە گرنگەی کە لە بەشی دووەمدا ئاماژەم پێ کرد ئەوە بوو کە جیهان خۆی بۆ شادکردن و بەختەوەرکردنی ئێمە تەرخان ناکات. جیهان لە پێناو رازیکردنماندا ئیش ناکات و خۆی لەگەڵ پێویستی و داخوازییەکانماندا ناگونجێنێت. ئەوە ئەرکی ئێمەیە کە خۆمان لەگەڵ بارودۆخدا بگونجێنین. کەس بە روانینێکی تایبەتەوە لەدایك نابێت. تێڕوانین بە تێپەڕبوونی کات دروست دەبێت. تێڕوانین لە رێی فێربوونەوە دێتە دی. شوێنگەی ئەمڕۆمان ئەنجامی تێڕوانینێکە کە فێربووینە یاخود هەڵمانبژاردووە. ئەگەر خوازیاری گۆڕان بین دەبێت تێڕوانینمان بگۆڕین و تێڕوانینگەلی نوێ فێر بین.

گرنگترین خاڵ کە لە کتێبی ڤیکتۆر فرانکڵ فێری بووم ئەوە بوو کە دەتوانین بیرکردنەوەکانمان لە ئاراستەی بەرژەوەندییەکانی خۆماندا بەکار بێنین. بیرکردنەوە دەتوانێت باشترین دۆست یان خراپترین دوژمنی ئێمە بێت. هزرەکانمان دەتوانن ئاسۆیەکی گەش و ئەرێنیمان پێ بدەن و ئەگەری سەرکەوتنمان تا رادەیەکی زۆر بەرز بکەنەوە. بەڵام هەر ئەم بیرکردنەوەیە دەتوانێت دوورەدیمەن و ئاسۆیەکی نەرێنی و خراپیش دروست بکات و ببێتە رێگر لە بەردەم سەرکەوتنماندا. بۆیە دەڵێم تێڕوانین گرنگترینی ئەو هەڵبژاردنانەیە کە لە ژیانی خۆماندا دەیکەین.

تێڕوانینی ئێوە هەمان ئەو قسەیە کە کاتێك لەگەڵ خۆتان قسە دەکەن دەری دەبڕن.

ئەگەر ئێوەش وەك ئەوانی تر بن، زۆر لەگەڵ خۆتان قسە دەکەن. نازانم کەس لەم بارەیەوە لێکولێنەوەی کردووە یان نا، بەڵام وای بۆ دەچم کاتێ کە تەنیاین نیوەی کاتەکەمان بە قسەکردن لەگەڵ خۆماندا دەگوزەرێنین. رەنگە هۆیەکەیشی ئەوە بێت کە چێژ لە گفتوگۆی باش و خۆش وەردەگرین یاخود حەز دەکەین لەگەڵ مرۆڤە ژیرەکاندا بدوێین. بە هەر هۆیەك بێت هەموومان لەگەڵ خۆماندا دەدوێین و، ئەوەی بە خۆمانی دەیڵێین کاریگەرییی زیاترە لەوەی ئەوانی تر پێمانی دەڵێین.

ئێمە بەپێی ئەوەی بە خۆمان دەیلێین شێوە دەدەینە هەست و بیرکردنەوەکانمان و سەرەنجام بە گوێرەی ئەوان کار دەکەین. دوان لەگەڵ خۆماندا هەمان تێڕوانینی ئێمەیە.

پێش چەند ساڵێك لە کاتێکدا کە لە بارەی تێڕوانینەوە لێکۆڵینەوەم دەکرد، کتێبێکی دڵڕفێن سەرنجی راکێشام. ناوی ئەو کتێبە (لەگەڵ خۆمان چی دەڵێین) بوو شاد هێلمێستر ئەم کتێبەی نووسیبوو. هێلمێستر یەکێکە لە راوێژکارانی پایەبەرز لە کاروباری بەرێوەبەرایەتیی کۆمپانیا و دامەزراوە جۆراوجۆرەکان لە سەرتاسەری جیهاندا. کتێبەکە بە هەمان باشیی ناونیشانەکەی بوو. ئەمە کتێبێکە کە یارمەتیی دروستکردنی تێڕوانینی باش و پۆزەتیڤ لە مرۆڤدا دەدات. هێلمێستر تێڕوانین بە کلیلی بەڕێوەبردنی کاریگەر لە هەموو شتێکدا دەزانێت. هۆیەکەیشی ئەوەیە هەرکارێك کە دەیکەین لە ژێر کاریگەری تێڕوانینەکانماندایە. گۆڕانی تێڕوانین دەشێ گۆڕانێکی گەورە لە ژیانماندا دروست بکات. تەنیا (هەنك ویلیامز) نییە کە دەڵێت پێویستە جارجار تێڕوانینەکانمان راست بکەینەوە و هاوسەنگیان بکەن. هێلمێستر لەو باوەڕەدایە تەنانەت کەمێك هاوسەنگکردن و چاکسازیی تێڕوانین، کاریگەری لە سەر کار و ئاکامی کارەکانمان دەبێت. بە بڕوای ئەو تێڕوانین زۆر گرنگە، بە شێوەیەك کە بە هۆکارێکی چارەنووسسازی گەیشتنمان بە سەرکەوتن دایدەنێت.

هێلمێستر لەو باوەڕەدایە کە روانینی راست و دروست و بەجێ بەشێکی گرنگ و پێویستی ژیانێکی باشە. ئەو لەم بارەیەوە دەڵێت:

روانینەکانمان، بەرەو سەرکەوتن یان بەرەو شکست و ناڕەحەتی رامانده‌کێشن. روانینەکانمان شوێنپێگەڵێکن کە دەتوانین هەر هەنگاوێکی خۆمانی لەسەر دابنێین. روانینەکانمان شتێکە کە خەڵك بە هۆیەوە ئاستی کەسایەتیی ئێمە هەڵدەسەنگێنن. روانینەکانمان، وەسف و پێناسەی ئێمە دەکەن. روانینەکانی ئێمە وێنەی خەیاڵی (زەینی)ی ئێمە لە دەوروبەرمان بڵاو دەکەنەوە. ئێمە و تێڕوانینەکانمان بە تەواوی ئاوێتەی یەکتر بووینە. ئێمە هەمان روانینەکانی خۆمانین و روانینەکانی ئێمەش هەمان خودی ئێمەن.

سێ رێگای کاریگەر بۆ هەڵسوکەوت لەگەڵ ژیاندا

گۆڵفبازەکان دەزانن سەرکەوتنیان لە یاریی گۆڵفدا پەیوەستە بەوەوە کە چۆن زەربە لە تۆپ دەدەن. فڕۆکەوانەکانیش دەزانن بۆ نیشتنەوەیەکی سەلامەت و بێ دەردەسەری بۆ سەر

مەدرەجی فڕۆکەخانە دەبێ فڕۆکەکە بە شێوەیەکی گونجاو لە مەدرەج نزیك بکەنەوە. پارێزەرەکانیش دەزانن کە سەرکەوتن لە پارێزەریکردنیاندا پەیوەندی بەوەوە هەیە کە چۆن لەگەڵ ئەنجومەنی دادوەریدا رێك دەکەون و چۆن لەگەڵیاندا دەجووڵێنەوە. نزیکبوونەوە و نزیکایەتی بە واتای ئامادەیی و هەڵگرتنی هەنگاوە سەرەتاییەکانە بەرەو ئامانج. ئەگەر بە شێوەیەکی راست لەگەڵ کێشەکاندا هەڵسوکەوت بکەین، بێگومان بە سەرکەوتن دەگەین.

لە ئەنجامی ئەوەی کە دیتوومە، خوێندوومەتەوە، و ئەزموونم وەرگرتووە، بەو ئاکامە گەیشتووم کە بە سێ رێگا دەتوانین لەگەڵ ژیاندا بسازێنین و بە دەستەواژەیەکی تر رووبەڕووی ببینەوە. ئەمانە سێ هەڵبژاردنی گرنگن کە دەتوانین ببین بە خاوەنی. دەتوانم گرێنتیتان پێبدەم هەر کەس زیاتر سوود لەم سێ رێگایە وەربگرێت، لە ژیانی خۆیدا سەرکەوتنی زیاتر دەستەبەر دەکات.

١ ـ بە مێشکی کراوە بیر بکەنەوە

مێشکی کراوە سەرەتای خۆدۆزینەوە و گەشەکردنە. ناتوانین بابەتێکی نوێ فێر بین مەگەر بتوانین دان بەوە دابنێین کە تا ئێستا هیچ نازانین.

ئەروین جەی. هاڵ (Erwin G. Hall)

لە کۆلێژدا لە بەشی فەلسەفە دەمخوێند و پێویست بوو وانە جۆراوجۆرەکان بخوێنم کە بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی کە لێڕاهاتبووم قووڵتر و واتای زیاتریان هەبوو. بە وانەی لۆژیك دەستمان پێکرد. مامۆستا دەیگوت ئامانجی وانەی لۆژیك ئەوەیە کە راست و راشکاوانە بیر بکەینەوە، تەواوی لایەنەکانی کێشەکە لە پێش چاو بگرین و بەپێی بەڵگەگەلێك بە ئەنجامگیری بگەین. ئەو دەیگوت کە دەیەوێت فێرمان بکات تا خووە فیکرییەکانی گونجاو بەدەست بێنین. پاشان شتێکی گوت کە هەرگیز لە یادم نەچووە: ((بەڵام ئەگەر بە مێشکی کراوە نەیەنە پۆلەکەوە، ناتوانم فێری هیچ بابەتێکتان بکەم. راستییەکەی، بەبێ مێشکی کراوە هەرگیز فێر نابن.)) سروشتییە کە پرسیارەکان ئاراستە کران. ئەوکات دواناوەندیمان تەواو کردبوو، هەرگیز لەلایەن هیچ کەسێکەوە بە شێوەیەکی جیددی بۆ بیرکردنەوە ناچار نەکرابوون. تەنانەت نەماندەزانی کە مێشکی کراوە چ واتا و چەمکێکی هەیە. مامۆستا کە پیاوێکی دڵسوز و بە تەگبیر بوو گوتی: ((مێشکی کراوە روانینێکە. واتاکەیشی ئەوەیە کە پێشاوپێش وا دانانێن کە هەموو شتێك دەزانن. ئەمە گرفتی زۆربەی گەنجەکانمانە. هەندێ بابەت فێر دەبن و پاشان وا دەزانن کە هەموو شتێ دەزانن. بەو وێناکردنە مێشکیان دادەخرێت و هیچ شتی تر وەرناگرن. ئەوان دەبن بە پیاوی زۆرزان و هەمەشتزان. ئەمە خراپترین هەڵەیە کە دەکرێ کەسێك تووشی بێت.

جگە لەوەش ئەو دەیویست ئێمە بزانین کە مێشکی کراوە بە واتای سەری بەتاڵ نییە. ئەو جارێکی تر جەختی کردەوە کە مێشکی کراوە هەبوونی روانینێکە. کلیلی هەموو فێربوونەکان و گەشە و بەرزییەکانی کەسە. ئەو دەیگوت ئامانج لە فێربوون، پڕکردنی مێشك نییە بەڵکو والاکردنی دەلاقەکانیەتی. هەرچەند زانستی زیاترمان هەبێت، زیاتر هەست پێ دەکەین کە چەند بابەتی زۆرتر هەیە و هیچیشیان لێ نازانین. ئەمە هەمان هەبوونی مێشکی کراوەیە. هاوکاریمان دەکات کە هەموو لایەکان ببینین، بەفامتر بین و لە سنووردارییەکانمان ئاگادار بین.

وانەیەکی زۆر چاك بوو. پێشەکییەکی باش بوو بۆ فەلسەفە و بیرکردنەوەی راستەقینە. هێشتا ئەو رستەیەم لەبیرە کە دەیگوت : ((هیوادارم ئەگەر بابەتی تر فێرنەبن، ئەم بابەتە فێربن: بە مێشکی کراوە بیر بکەنەوە.))

۲ ـ بۆ خۆتان بیربکەنەوە

دەرفەت مەدەن جیهان واتان لێ بکات کە خۆی دەیەوێت.

رومانز ۲: ۱۲

باوەڕیتان هەبێ جیهان بۆ گەیشتن بە خواستەکانی خۆی بە توندی هەوڵ دەدات. و ئەمڕۆکە بە سەدان رێگا و شێوە و وەسیلەی هەیە کە کاتێ کەسەن پۆڵ ئامۆژگاریی دۆستەکانی دەکرد لەبەردەستیدا نەبوون. بێ ئەوەی ئاگامان لێ بێت رێگا بە کسانی تر دەدەین کە لە جیاتی ئێمە بیربکەنەوە. دەزانم کە ئەمە چۆن روودەدات چونکە خۆم ئەوەم بینیوە. وەکو ئەوە وایە لەگەڵ ئاپۆڕەی خەڵك بکەونە رێ و نەشزانن بەرەو کوێ دەڕوات.

توانای هەڵبژاردن گەورەترین ئازادییە بۆ ئێمە و سەرچاوەیەکی بەهێزە چونکە ئەگەر وانەبێ ناتوانین هزر و بیرەکانی خۆمان هەڵبژێرین. ئەمانە بەبایەخترین سەرچاوەی ئێمەن. میدیاکان، جیهانی رێکلام و راگەیاندن و ئەوانی تر هەوڵ دەدەن لە جیاتی ئێمە بیربکەنەوە. وە ئەگەر رێگایان پێ بدەین، مێشکمان داگیر دەکەن. بەڵام ئێمە ئیمکانی هەڵبژاردنمان هەیە. ئەگەر سەرنج لەو شتانە بدەین کە لە دەوروبەرماندا روو دەدەن، دەتوانین راست بیرکردنەوە بۆ خۆمان بپارێزین. دەتوانین بیرۆکەی خۆمان هەڵبژێرین و لەگەڵ ئەویشدا بە باوەڕەکان، بەهاکان و ئەولەویەتە دڵخوازەکانمان بگەین. دەتوانین کارێ کە بۆ ئێمە راستە ئەنجام بدەین، نەك کارێك کە ئەوانی تر پێمان دەسپێرن و ئامۆژگاریمان پێدەکەن ئەنجامی بدەین.

یەکێ لە بەناوبانگترین نووسینەکانی رالف والدۆ ئێمێرسۆن وتارێکە لە ژێر ناوی (پشتبەخۆبەستن). لەم نامیلکەیەدا بە توندی ئامۆژگاری کراوە کە بە سەر هزری خۆماندا زاڵ

بین. ئەو تەنانەت لە دەیەی ۱۸٤۰ دا هەستی بەو راستییە کردبوو کە ((... زۆربەی خەڵك باوەڕ و بۆچوونی خەڵکانی تر پەیڕەو دەکەن.)) بەڵام کاتێ ئەم کارە دەکەین، هەق و مافەکانی خۆمان لە ناو دەبەین. ئێمە نیازمەندی ئەوەین کە بایەخ بە رەوشت و کەسایەتیی خۆمان بدەین. پێویست بەوە ناکات کە لێگەڕێین کەسێکی تر فۆرمی پێبدات. ئەگەر رێگە بە کەسانی دیکە بدەین کە لە جیاتی ئێمە بیر بکەنەوە، هەرگیز بەوەی کە ئێمێرسۆن بە یەکبوون و رەوانی و یەکپارچەیی مێشك ناوی دەبات ناگەین. ئەو، وتارەکەی خۆی بەم شێوەیە کۆتایی دێنێت: ((هیچ شتێك ناتوانێت ئارامی بە ئێوە ببەخشێت مەگەر خۆتان. هیچ شتێ ناتوانێت ئارامیتان پێ ببەخشێ مەگەر سەرکەوتنی بنەماکان.))

۳ ـ بناتنەرانە بیر بکەنەوە

بیرمەند دەزانێت ئەمڕۆ ئەو لە هەمان ئەو شوێنەدایە کە بیرکردنەوەکەی ئەو، ئەوی بۆ ئەو شوێنە راکێشاوە. ئەو دەزانێت کە چۆنییەتیی بیرکردنەوەکەی، ئایندەی ئەو بنیات دەنێت.

ویلفرێد ئەرلان پیتێرسۆن

(Wilferd Arlan Peterson)

ئایا بیرکردنەوەی ئەرێنی کاریگەرە؟ میشەنا، بەڵام بە تەئکید زۆر لە بیرکردنەوەی نەرێنی باشترە. لەڕاستیدا هەریەکەیان تا ئەندازەیەك کاریگەریی خۆی هەیە. بیرکردنەوەی ئەرێنی ناوبانگی باشی هەیە، بەڵام بۆ زۆربەی کەسەکان ئەمە هزرێکی خەیاڵی و ئاواتەخوازانەیە. بۆیە هەمیشە کاریگەر نییە. هزری ئەرێنی دەبێ لەگەڵ باوەڕێکی پۆڵایین و لێبڕاوانە و رەسەن و نوێدا بێت. باوەڕهەبوون پرۆسەیەکی زەینی و مەعنەوییە کە لە دیدی خەڵك لە بارەی هزری ئەرێنی قوولترە. ئەو کەسانەی لە ژیاندا سەرکەوتوو دەبن هزرناکەن کە دەتوانن، بەڵکو باوەڕیان هەیە کە دەتوانن. ئەم باوەڕەش شتێك نییە کە لە کاتێکی زوو و کورتدا بەدەست بێت، گەیشتن بەو باوەڕە کات و زەمەنێکی درێژی دەوێ تاکو ببێتە شێوازی ژیان.

لەبەر ئەم هۆیەیە کە من چەمکی هزرکردنی بنیاتنەرانە بە باشتر دەزانم. ئەم پەیڤە لە کاتێکدا هاوشێوەی بیرکردنەوەی ئەرێنییە، ئەم راستییە نیشان دەدات کە کەس ناتوانێت لە سەدا سەدی بیرکردنەوەکانی، هەموو کاتێك ئەرێنی بن، ئەمە بە هەمان ئەو رادەیەی کە مەحاڵە، ناواقعبینانەشە. خاوەن هزرە بنیاتنەرەکان ئاگایان لەو بۆچوونە نەرێنییانە هەیە کە جارجارە بە مێشکیاندا گوزەر دەکات، بەڵام رێگە نادەن کە لە ژێر کاریگەریی بیرکردنەوە نەرێنییەکاندا ئیفلیج بن. ئەوان خۆیان فێر دەکەن تا ئەو هزرانە هەڵبژێرن کە رەوشتسازن و دەبنە مایەی سەرکەوتنی کەسی.

لەم سالانەی دواییدا مێشکی مرۆڤ لەگەڵ کۆمپیوتەردا بەراورد کراوە. هەردووکیان ئامرازی بەرز و کەم وێنەن، بەڵام هەردووکیان کاتێك باش ئیش دەکەن کە زانیاریی بەسوود و راستیان پێ بدرێت. ئەگەر زانیاریی هەڵە بە کۆمپیوتەر بدەن، وەڵامی بێمانا و هەڵەتان پێ دەدات. زەینی مرۆڤیش بە هەمان شێوە ئیش دەکات. ئەگەر بەنیاز بن بەشێوەیەکی دروست سوود لە مێشکی خۆتان وەربگرن، دەبێ زانیاریی راستی پێ بدەن. خاوەن هزرە بنیاتنەرەکان بە تەواوی ئەمە دەزانن و بۆیە رەچاوی ئەوە دەکەن کە زانیاریی راست بە مێشکی خۆیان بدەن.

تواناییتان لە هەڵبژاردن، بە تایبەتی هەڵبژاردنی خۆڕەوشت، گرنگترن سەرچاوەی بەردەستتانە تا لە ژیاندا بە سەرکەوتن بگەن. باشترین ئامۆژگاریی من ئەوەیە کە بە مێشکی کراوە بیر بکەنەوە، بۆ خۆتان بیر بکەنەوە و بنیاتنەرانە بیر بکەنەوە.

ژیانی ئێوە ئەوەندە لە ژێر کاریگەریی ئەو شتانەدا دیاری ناکرێت کە ژیان
بۆ ئێوە بە دیاری دێنێت. گرنگ ئەوەیە کە ئێوە لە
ژیاندا بە چ دیدێك دەردەکەون. هێندە گرنگ نییە
کە چ روداوگەلێك بۆ ئێوە دێتە پێش، گرنگتر ئەوەیە
کە لەم رووداوانەدا مێشکی ئێوە چی وەردەگرێت.

جان هۆمێر میلێر
(John Homer Miller)

بەشی شەشەم

خووەکان کلیلی هەموو سەرکەوتنەکانن

راستیەکەی، تەنیا جیاوازی لە نێوان ئەوانەی کە
شکستیان هێناوە و ئەوانەی کە سەرکەوتوون جیاوازی
نێوان خوو(عادەت)ەکانیانە.

ئۆگی ماندینۆ(Og Mandino)

هێزی خوو (عادەت)

((ئێمە ئافرێزاوی خووەکانین.)) بە درێژایی هەموو ئەو ساڵانەی کە گوێم لەو وتەیە دەبێت، هەرگیز گوێم لێ نەبووە کەسێ لە دژی ئەم چەمکە شتێك بڵێت. پێدەچێ هۆیەکەی ئەوە بێت کە ئەم دەستەواژەیە پڕ بە پێستی خۆی بەمانا بێت. ڕاستییەکەی ئێمە زیاتر لە وەی کە زۆربەی خەڵك بیری لێدەکەنەوە مەخلووقی خووەکانین. هەندێ لە دەروونناسان لەو باوەڕەدان کە زیاتر لە نەوەد و پێنج دەرسەدی ڕەفتاری ئێمە لە ڕێگەی خوو و عادەتەوە شێوە وەردەگرێ. لە کاتێکدا کە دوور نییە کەسێك لەگەڵ ئەم ژمارەیەدا نەبێت، گومانم هەیە کەسێك نەزانێت کە خووەکانمان شێوەمان پێدەدەن. زۆر لەم خووانە بێ ئەوەی بزانین و هەستیان پێ بکەین لە ئێمەدا شێوە وەردەگرن. لە سەرەتادا وەکو دەزوویەك نادیارن. بەڵام لەبەر دووبارەبوونەوە، ئەم دەزوویە نادیارە دەگۆڕێت بۆ ڕیس و پاش کەمێکی تر دەبێت بە گوریسێك. هەر جار کە کردەوەیەك دووبارە بکەینەوە، خۆی و هێزەکەی زیاد دەکەین. گوریس بۆ زنجیر و زنجیر بۆ کێبل دەگۆڕێت و سەرئەنجام هەڵومەرجێك بەرهەڤ دەبێت کە خۆمان دەبین بە خووەکانمان. بە وتەی جان درایدن (john Dryden)ی شاعیری ئینگلیزی لە زیاتر لە ٣٠٠ ساڵ بەر لە ئێستا: ((سەرەتا ئێمە خووەکانمان دروست دەکەین پاشان ئەو خووانە ئێمە دروست دەکەن.))

خووەکان هاوشێوەی ((جل و بەرگ))یان ((قوماش))ن. وەك چۆن ئێمە هەموو ڕۆژێ جڵ و بەرگەکانمان لە بەر دەکەین، خووەکانیشمان لەبەر دەکەین. ڕاستییەکەی کەسایەتیی ئێمە لە ڕوانینەکان، خووەکان و وەزعی ڕواڵەت (ڕوخسار)مانەوە سەرچاوە دەگرێ. بە واتایەکی تر کەسایەتیی ئێمە هەندێ تایبەتمەندین کە بە وانەوە دەناسرێین. ئەمانە چەند بەشێکن لە ئێمە کە پیشانی خەڵکانی تری دەدەین. خووەکانیش وەکو جڵ و بەرگەکان لە شوێنێك وەردەگیرێن و ئامادە دەکرێن، ئێمە لەگەڵیاندا لەدایك نابین. فێریان دەبین، هەروەك چۆن فێری ڕوانینەکانمان دەبین. ئەوانە بەتێپەڕبوونی کات و بەرەبەرە دروست دەبن و بە دووبارەبوونەوە بەهێز دەبن.

قەرار وا نییە کە لەم کتێبەدا بە ڕوونکردنەوە زانستییەکان بسەلمێنین کە بۆچی و چۆن خووەکان دروست دەبن. بەڵام دەمەوێ بڵێم کە هەمووومان لەگەڵ خووەکانماندا دەژین. خووەکان بەشێکن لە بوونی مرۆڤ. هیچ کەس ناتوانێ لێیان هەڵبێ. من ئامۆژگاری ناکەم کە کەسەکان خوویە بە هیچ شتێکەوە نەگرن. ئەم کارە لە توانای ئەواندا نییە. بەڵام ئامۆژگارییان دەکەم بیر لەو خوو بکەنەوە کە دروستی دەکەن. بمانەوێ و نەمانەوێ ئێمە کۆیلەی خووەکانی خۆمانین. ئەم خووانە بەسوودی ئێمە یان پێچەوانەوە بە زیانی ئێمە کار دەکەن.

بە بڕوای من یەکێ لە کێشە سەرەکییەکانی ئێمە ئەوەیە کە بە جیددی و وەکو پێویست جەختمان نەکردۆتە سەر بەدیهێنانی خووی باش. تەنها جارێك کە دوو وشەی خوو و باش لە ڕستەیەکدا دەبینین ئەو کاتەیە کە مامۆستایان پێمان دەڵێن خۆمان لە سەر باش خوێندن ڕابهێنین. ئەگەر خووە باشەکان لە قوتابخانەدا سەرکەوتن وەدەست بهێنن، لە بوارەکانی تری ژیانیشدا سەردەکەوین. بەڵام جێی داخە ئێمە زۆرترین سەرنج دەدەینە خووە خراپەکانمان کە ئەمەش دواجار خووە خراپەکانی ئێمە بەهێز دەکات. دەبێ لە جیاتی سەرنجدان و چەقبەستن لە سەر خووە خراپەکان، بیر لە خووە باشەکان بکەینەوە و لە پێناو بەهێزکردنیاندا تێبکۆشین. کاتێ کاریگەریی ئیجابیی ئەم خووانە ببینین، ئاسانتر لە خۆماندا بەدییان دێنین.

وەرگرتنی خوو (عادەت)ەکان

لەبارەی گرنگیی خووە باشەکان لە ئامادەیی و لە کۆلیژدا بابەتگەلێك فێر بووم، بەڵام لە هۆبەکانی خوێندندا فێریان نەبووم. لە گۆڕەپانی یاریی باسکە (بەسکتبۆڵ)دا فێریان بووم. من ئارەزوویەکی سەیرم بۆ ئەم وەرزشە هەبوو و ئاشقی ئەوە بووم کە گۆڵ بکەم. بەڵام ڕاهێنەرێکی بەتوانای باسکە فێری کردم کە باسکە چەند لایەنێکی تریشی هەیە : ڕاهێنانی بەهێزبوونی لاقەکان، بەرگری، شوێنگرتنی گونجاو، گرتنەوەی تۆپ لە تەختە و پاس دان، ئەو گوتی ئەگەر بە نیاز بم لە کۆلێژدا یاریزانێکی باش بم، دەبێت لە ئامادەییدا ڕاهێنان لە سەر ڕەهەندی جۆراوجۆر بکەم. بەس نییە کە لە هەڵدانی تۆپدا زۆر شارەزا بم. دەبێت لە هەموو ڕوویەکەوە یاریزانێکی باش بم. ئەو گوتی بە دروست ئەنجامدانی ڕاهێنانەکان ئەم شارەزاییانە وەردەگرم. پاشان دەبێت بەرادەی پێویست دووبارە بکەمەوە. ئەو گوتی چەندە زۆرتر ڕاهێنان بکەم و دووبارە بکەمەوە، باشتر دەتوانم لە گۆڕەپانی پێشبڕکێدا پیادەیان بکەم. ئەو ئاماژەی بەوە کرد: ((ئەگەر وەکو پێویست ڕاهێنان بکەیت، ئەمانە دەبن بە شاژنی مێشکت و بتەوێ و نەتەوێ لە گۆڕەپاندا نومایشیان دەکەیت.))

ئەو فێری کردم کە باسکە هەردەمیش خۆشی و ڕابواردن نییە. پێویستی بە کارکردنی سەخت و تێکۆشانی فراوان هەیە. پێویستی بە ڕاهێنانە، ئێش و ئازاری لەگەڵدایە. پێویستە کە جووڵانەوەیەك چەندین جار دووبارە ببێتەوە. ڕۆژێك کە خەریکی ئەنجامدانی ڕاهێنانێکی زۆر سەخت بووین، ڕاهێنەرەکەمان گوتی: ((ئەم ڕاهێنانە ئەوەندە دووبارە بکەنەوە کە تەنانەت لە خەویشدا ببینن کە خەریکی ئەنجامدانی ئەوەن.)) و من هەر شەو لە خەودا ئەو ڕاهێنانەم دەکرد. بەیانی کاتێ لەخەو هەڵدەستامەوە، هەستم بە ماندووبوون دەکرد چونکە بە درێژایی شەو ئەو ڕاهێنانەم ئەنجام

دابوو. ئاکامی هەموو ئەم کارانە ئەوە بوو کە بەو جوولّەیە لێڕا هاتین و هەروەك راهێنەر وتبووی، کاتێ رۆژی پێشبڕکێ هات ئێمە ئۆتۆماتیکی ئەو جوولّەیەمان بە دروستی ئەنجام دا. قسەی راهێنەر لە سەر ئێمە کاریگەریی دانابوو: ئێمە خووپێوەگرتنمان لە خۆماندا دروست کردبوو.

کاتێ کە چووم بۆ کۆلێژ بەختم هەبوو کە لەگەڵ راهێنەرێکی بەتوانا روبەڕوو بوومەوە. ئەو راهێنەرێکی زۆر سەرکەوتوو بوو کە لە سەردەمی راهێنەریەتییەکەیدا زۆر سەرکەوتنی کەم وێنەی بەدەست هێنا بوو. ببوومە خاوەنی ناوبانگێکی زۆر چاك. لە ژێر کاریگەریی ئەودا ئاستی فێربوون و وەرگرتنی خووە باشەکانی من بەرەو بەرزی رۆیشت. بەنسبەت ئەو شتەی راهێنەرە باشەکەی کۆلیژمان فیل وولپرت بە نیاز بوو فێرمان بکات، راهێنانەکانمان لە دواناوەندی دواجار دەستگەرمییەك بوو. بەلاّم (فیل)یش وەك راهێنەری دواناوەندییەکەم لەو باوەڕەدا بوو کە گەیشتن بە خووە باشەکان کلیلی سەرکەوتنە.

بەلاّم ئەمە تەنیا لە زەویی پێشبڕکێی باسکەدا کورت نەدەبۆوە. کاتێ لە ساڵی یەکەمی کۆلیژدا دەمخوێند ئەو فێری بابەتێکی کردم کە هەرگیز لەیادم ناچێت. لە میانەی پێشبڕکێیەکەدا لە نزیك تۆڕەکە تۆپێك بە دەستم گەیشت کە پێویستی بە هەڵدانێکی سادە هەبوو، بەلاّم تەنیا گرفت ئەوە بوو کە هێڵی بەرگریی تیمی بەرامبەر ڕێی لە هەڵدانەکە گرت. فیل پێی گوتم ئەگەر یەك دوو جوولّەی بە هەڵەم نەکردبایە، بێگومان هەڵدانەکە گۆڵ دەبوو. کاتێ لەژێر تۆڕ تۆپەکەم وەرگرت، تەماشای گۆڕەپانی یاریم کرد، تۆپەکەم جارێك لە زەویی دا و ئامادەی هاوێشتن بووم. فیل گوتی ئەو کارەی من دەرفەتی دایە تیمی بەرامبەر تاکو خۆی بۆ بەرگری ئامادە بکات. ئەو پێی گوتم دەبێ خووبەوە وەبگرم کە سەر و دەستم بۆلای سەرەوە رابگرم، تەماشای سەرەوە بکەم و پاشان دەسبەجێ بیهاوێژم. ئەو گوتی ئەم جۆرە خووە بچووکانە دەتوانن لە کارتێکەریی ئیشەکەمدا زۆرکاریگەربن . ئەوکات ئاماژەی کرد: ((خووە باشەکان جیاوازی بەرهەم دەهێنن، نەك تەنیا لە زەویی کێبەرکێدا، بەڵکو لە هەرکارێکدا کە دەیکەین هەر وایە.))

ئەو پیاوێك بوو، کە زۆرم ستایش دەکرد. ئەو فێری ئەو یارییەی کردم کە حەزم لێی بوو. و لە هەمان کاتدا فێری گەورەترین وانەکانی ژیانی کردم.

گۆڕینی خووەکان

هەر کات کە لەم بوارەدا وانە دەڵێمەوە یان لەسەری دەدوێم، جەخت لە سەر ئەم بابەتە دەکەمەوە کە دەکرێ خووەکانیش وەك روانینەکان بیانگۆڕین. تەمەن و درێژ ماوەی خووەکانیش ناتوانێت رێ لە ئەنجامدانی ئەم کارە بگرێت. تەنیا بابەتی گرنگ لەم بارەیەوە

مەیل و تامەزرۆییە. و هەمیشە بەبێ رێزپەڕ کەسێك هەیە کە لە من بپرسێت : ((ئایا گوێتان لێ نەبووە کە ناکرێ سەگە پیرەکان فێری یارییە نوێیەکان بکرێن؟)) وڵامیان دەدەمەوە بەڵێ، گوێم لێ بووە و زۆریش ئاگام لێ بووە، بەلاّم هەندێك لە پەروەردەکارانی سەگەکان بەو ئەنجامە گەیشتوون کە ئەم قسەیە راست نییە. جگە لەوەش، من لە بارەی سەگە پیرەکان نادوێم. هەروەها قسەی یاری و فرت و فێلیش لەئارادا نییە. من لە بارەی مرۆڤ و خووەکانیان دەدوێم.

نزیکەی ١١ ساڵ پێش، خوویەکم گۆڕی کە سی ساڵ لەگەڵمدا بوو. من بەردەوام جنێوم دەدا. تاکو رۆژێك یەکێ لە دۆستەکانم پرسی: ((بیر لەوە ناکەیتەوە جنێودانەکەت لەوانەیە کەسێك ئازار بدات؟)) و پاشان ئامۆژگاریی کردم کە بۆ دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ کەسانی تردا سوود لە وشەی باشتر وەربگرم. بۆ پاساودانی کارەکەم نەمدەتوانی هیچ بڵێم. پاشان کە هەندێك بیرم لەو بابەتە کردەوە، زۆر ئاسان لەو جۆرە قسەکردنە چاوپۆشیم کرد. بۆچی؟ یەکێکیان لە بەر ئەو هۆیەی کە هەستم دەکرد کە پێویستە. زمانی من سووکایەتی بە خەڵك دەکرد و بۆ خۆیشم زەرەری هەبوو. دووەم بەو هۆیەی کە زۆر خولیای ئەو کارە بووم. هەرچی زیاتر بیرم لە ئامۆژگاریی دۆستەکەم کردەوە، بینیم بۆ دروستکردنی ئەم گۆڕانە ئامادەیی زیاترم هەیە.

هەڵبەتە مەبەستم ئەوە نییە کە دەتوانرێ هەموو خووە درێژخایەنەکان بە یەکجاری فەرامۆش بکرێن. هەروەها تەنیا بە هێزی ئیرادەش ناکرێ خوویەك لەبەین ببرێت. ئەو کارەی کە دەبێت بکرێت جێگۆڕکێی خوویەکە لەگەڵ خوویەکی تردا. بە واتایەکی تر دەبێت لە جێی خوویەکی خراپ خوویەکی باش دروست بکەین. ئەم شێوازە سەدان ساڵە کە بوونی هەبووە. لانی کەم لە زەمانی (بێنجامین فرانکلین)دا بە باشی لەگەڵ ئەم شێوازەدا ئاشنا بوونە. فرانکلین لە ژیاننامەی خۆیدا ئاماژەی بە میتۆدێك کردووە کە بۆ لەنێوبردنی خراپترین خووەکانی خۆی سوودی لێ وەردەگرت و لە بری ئەو خووە خراپە، خوویەکی باشی دروست دەکرد. ئەو لیستێکی ئامادە کرد لە ١٣ تایبەتمەندی کە دەیویست لە خۆیدا هەبێت. پاشان بە تەرتیبی ئەولەویەت دەستنیشانی کردن. ئەوسا لە دەفتەرێکی یادداشتکردندا، هەر یەك لەم تایبەتمەندییانەی بە جیا لە سەر لاپەڕەیەك نووسی. پاشان لە سەر هەر چۆنایەتییەك، بەشێوەیەکی جیا و بەتەنێ، هەفتەیەك بیری کردەوە. ئەگەر نەیدەتوانی راهێنان لە سەر ئەو چۆنایەتییە خوازراوە بکات، نیشانەیەکی لە بەرامبەری دادەنا. بەرە بەرە و بە راهێنانی زیاتر پێویستیی بە هێمادانان نەما. بەم شێوەیە فرانکلین توانی شوێنی خووە خراپەکان بە خووە باشەکان بگۆڕێت. فرانکلین ئەو خووانەی کە لە دژی بوون وەلاوەنا و لە جیاتی ئەوان بە خووە باشەکان گەیشت.

خۆڕەوشت

من لە ژێر کاریگەریی فێربوونی باسکە لە گۆڕەپانی یاریدا تامەزرۆی ئەو رۆڵە بووم کە خوو لە ژیانی ئێمەدا دەیگێڕێت. بە تایبەتی دوای ئەو رۆژەی زیاتر لە ٣٠ سال پێش کە فیل و وۆلپرت گوتی: ((خووە باشەکان لە هەر کارێك کە دەیکەین جیاوازی بەرهەم دەهێنن.)) کاتێ لە رۆژگاری سی ساڵیدا کە لە بارەی دۆزینەوەگەلی نوێم بەدەست هێنان، تێگەیشتم کە پەیوەندییەك لە نێوان خوو، رەوشت و سەرکەوتنی راستەقینەدا هەیە. بە وتەی جۆرج دێنا بۆردمەن (George Dana Boardman): ((کردار بچێنن و خوو دروێنە بکەن، خوو بچێنن و رەوشت دروێنە بکەن، رەوشت بچێنن تا چارەنووسی خۆتان دروێنە بکەن.))

کاتێ خوو و رەوشتەکانی من بەرەو باشبوون چوون، چۆنیەتیی ژیانیشم باشتر بوو. وەکو مامۆستای رەفتاری ئینسانی، باس لێکردنی ئەم خاڵانە لەگەڵ قوتابییەکانمدا زۆر ئاسایی بوو. بەڵام وانەبێژ ناتوانێت تەنیا لە سەر بنەمای ئەزموونەکانی خۆی تیۆرییەك دروست بکات. بۆ سەلماندنی تیۆرییەکەی دەبێت هۆ و بەڵگەگەلێك لەبەردەستدابن. لەم رووەوە لە کتێبخانەکان و کتێبفرۆشییەکاندا بە دوای ئەو کتێبانەدا گەڕام کە لە بارەی خوو نووسرابوون. بەوپەڕی سەرسوڕمانەوە بەم ئەنجامە گەیشتم کە لە بارەی خووەکانەوە وێڕای ئەو گرنگییەی کە هەیانە ئەوەندە کتێب نەنووسراوە. لەگەڵ ئەوەشدا ، دوو کتێبم بینین کە لەم بوارەدا کە خووەکان رەوشتی ئێمە دیاری دەکەن، بیروباوەڕی بەهێز کردم.

یەکەم کتێب (خووەکانی دڵ) نووسینی رۆبەرت بێلاه (Robert Bellah)و چوار لە هاوکارەکانی بوو. ئەوان دەنووسن: ((... جۆری ئەو ژیانەی ئێمە دەمانەوێت و تامەزرۆین بەوەوە بەندە کە ئێمە چ جۆرە مرۆڤێکین و بە وتەیەکی تر پەیوەندی بە خۆڕەوشتی ئێمەوە هەیە.)) ئەو شتەی کە هەمانە و یا شێوەکانی کە بەکار دێنین نییە کە ئێمە بەرەو سەرکەوتن دەبات، گرنگ ئەوەیە کە ئێمە کێین. ئەو خووانەی کە لە هەموویان گرنگترن ئەوانەن کە پەیوەندیمان لەگەڵ جیهان و لەگەڵ ئەوانی تر دا دیاری دەکەن. ئەو کەسانەی خۆڕەوشتێکی باشیان هەیە، خاوەنی خووگەلێکی لەم جۆرەن : هارمۆنی (یەکپارچەیی)، خۆشویستنی خەڵك و پەیمان و خۆدانەدەست. ئەوان دەزانن ئەگەر تەنیا بیر لە خۆمان بکەینەوە و ئاوڕێك لە ئەوان تر نەدەینەوە، ژیانێکی باش مەحاڵ دەبێت. بۆ گەیشتن بە ژیانی باش، دەبێت شتێکی بخەینە سەر.

کتێبی تر (حەوت خووی خەڵکانی کاریگەر) نووسینی (ستیفان کاڤی) یە. کاڤی لەو باوەڕەدایە کە زۆر لە خەڵك لە ژێر کاریگەریی سەرکەوتنە رواڵەتی و دەرەکییەکاندا

هەڵدەخەڵەتێن. ئەوان بە سەرکەوتن دەگەن و بەم حاڵەشەوە هەست بە پووچی و کلۆربوون دەکەن. ئەوان بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان چەندین رێگا فێر دەبن، بەڵام خووگەلێك لە خۆیاندا دروست ناکەن کە بیانگەیەنن بە خۆهێژایی و گەشەبەخۆدان.

خووە باشەکان لە هەرکارێك کە ئێمە دەیکەین جیاوازییەك دروست دەکەن. ئەوان کلیلی سەرکەوتنی راستەقینەن.

ئێمە هەمان ئەو شتەین کە دووبارەی دەکەینەوە. کەواتە ئەوەی بۆ گەیشتن بە ئاستی باشترینەکان پێویستە ، کردەوە نییە بەڵکو خووە.

ئەرستۆ

بەشی حەوتەم

سوپاسی کردن خوویەکە ـ باشترین خووی کە دەکرێ ببن بە خاوەنی

گازندە نەکەن لەو شتانەی کە نیتانە ... چێژ لەو شتە وەرگرن کە هەتانە.

ئێچ. ستانلی جاد(H. Stanley Judd)

ئەوەی کە سەرنجتان رادەکێشێ چییە؟

رۆژێ چەند جار گلەیی دەکەن؟ ئەگەر ئێوە وەك قوتابی و خوێندکارانی من بن، چ لە دواناوەندی و چ لە کۆلێژ، ژمارەی ئەوانەی گازەندە دەکەن یەکجار زۆرە. لێرەدا مەبەستم رەخنەگرتن لە خوێندکاران نییە، لە جیاتی ئەوە دەمەوێت بزانن کە هەڵومەرجەکە چۆنە. من چەندین ساڵ خوێندکاران و ئەو کەسانەم تاقی کردوونەتەوە کە گوێ لە وتارەکانم دەگرن و بەو ئەنجامە گەیشتووم کە ((ئارتۆر شۆپنهاوەر)ی فەیلەسووف راستی دەگوت کە: ((ئێمە بە دەگمەن بیر لەوەی کە هەمانە دەکەینەوە بەڵکو هەمیشە بیر لەوەی کە نیمانە دەکەینەوە.))

حاڵەتی یەکەم راهێنانێکی زۆر ئاسانە ـ روونکردنەوەکەی ئاسانە بەڵام کارپێکردنی ئاسان نییە. داوام لە قوتابیان کرد کە ٢٤ کاتژمێری داهاتوو بەبێ سکاڵا بەسەربەرن. یەکەم کاردانەوەی قوتابیان گازندەکردنە لە دژواربوونی ئەم کارە. کاتێ ئەم سکاڵایە لە سەر رێگای خۆمان لادەبەین، قسە لە سەر بابەتی گرنگتر دەکەین. یەکەم پێشنیاری من بۆ قوتابیان ئەوەیە کە بەردەوامی بەم راهێنانە بدەن و ئەگەر لە یەکەم کاتژمێردا گلەییان لە بابەتێك کرد، دەست لەو راهێنانە هەڵنەگرن. ئەگەر نەیاندەتوانی ٢٤ کاتژمێر لە کەسێك یا شتێك گلەیی نەکەن، داوام لێ دەکردن بە درێژایی رۆژ بژمێرن کە دەتوانن گازەندەکانیان بۆ چەند بابەتێك کەم بکەنەوە. بۆیە داوام لێ کردن قەڵەم و کاغەزێك هەڵگرن و هەر جار گلەیی لە شتێك یان کەسێکیان کرد، لە سەر کاغەز یادداشتی بکەن.

رۆژی دواتر لەسەر ئەنجامی ئەو ئەرکەی کە بۆ ئەوانم دیاری کردبوو قسەمان دەکرد. داوام لە قوتابیان دەکرد مەزندە بکەن کە چەند کەس لە قوتابیان توانیویانە لە ماوەی ٢٤ کاتژمێری رابردوودا سکاڵا نەکەن. هەر کامیان ژمارەیەکی دەنووسی. منیش ئەو کارەم دەکرد. لە پۆلێکدا کە نزیکەی ٣٠ قوتابی تیایدا ئامادە بوون، پێشبینییەکان زۆربەیان لە نێوان شەش و دوانزدەدا بوون. پێشبینیی خۆم هەمیشە یەکسان بوو بە سفر. و هەمیشە قسەی من راست دەردەچوو چونکە هەمیشە ئەو ئیمتیازەم هەبوو کە دەمزانی لە راهێنانی پێشتردا چ ئەنجامێك بەدەست هاتووە. ٢٣ ساڵی خایاند تاکو سەرئەنجام یەکێك توانی ئەم کارە بکات. لە سەر بنەمای خەملاندنێکی پارێزگارانە تا ئێستا حەفتا هەزار کەسم لە تەمەنی جۆراوجۆردا هان داون کە ئەم راهێنانە ئەنجام بدەن. تا ئێستا تەنیا لەگەڵ چوار کەس رووبەڕوو بوومەتەوە کە سکاڵایان نەکردووە.

بەڵام گرنگترین بەشی بەرنامەکەمان باسێك بوو کە دەستی پێدەکرد. دوو پرسیاری ئاسانم دەکرد: ئامانج لەم ئەرك و راهێنانە چی بوو؟ چی لێ فێر بوون؟ لە وەڵامی ئەم دوو پرسیارەدا، هاوڕاییەك هەبوو. وەڵامی پرسیاری یەکەم هەمیشە ئەمە بووە: ((ئێوە دەتانەوێ ئێمە بزانین کە چەند سکاڵا

دەکەین؟)) بەڵێ، راستە. وەڵامی دووەم بە گشتی ئەمەیە: ((بەو ئەنجامە گەیشتووم کە بەراستی بۆ گازندە بابەتی ئەوەندە زۆرم نییە و زۆربەی جار سکاڵاکانم گەمژانەن.)) دیسان وەڵامەکە راستە.

بەڵام ئەمە لە کۆتاییدا بەشی یەکەمی ئەرکی ئەوان بوو. بەشی دووەم یەکسەر دوای ئەو باس و گفتوگۆیە دەستی پێدەکرد. یا ئەوان گلەییان دەکرد یانیش هەستیان پێ دەکرد کە گلەییان کردووە. بەم شێوەیە دەیانزانی کە سکاڵاکانیان تا چ رادەیەك بێمانان. ئێستا چەند کاغەزێکم دەدایە قوتابیان کە لە سەری نووسرابوو : ((من سوپاسگوزارم کە ....م هەیە.)) لە ژێر ئەم نووسینەوە سێ ستوونی هێڵکاریکراو هەبوون. داوام لە قوتابیان کردبوو کە تەواوی ئەو شتانەی کە هەیانە و بە هەبوونیان شادن، بکەنە پێڕست. لە ستوونی دووەم دەبوو ناوی هەموو ئەو کەسانەیان نووسیبا کە سوپاسگوزاریان بوون و لە ستوونی سێیەم، ناونیشانی ((بابەتەکانی تر)) نووسرابوو. دەبوو قوتابیان هەر شتێك کە لەگەڵ دوو ستوونی یەکەم و دووەمدا نەدەگونجان بەڵام سوپاسگوزاریان بوون بیاننووسیبا.

بەشی سێیەمی بەرنامەکەش دەستبەجێ دەستی پێدەکرد. داوام لە قوتابیان دەکرد لە ٢٤ کاتژمێری داهاتوودا ئەو پێرستەی کە ئامادەیان کردووە چوار جار بخوێننەوە : پاش نیوەڕۆ، پاش شێو، بەرلەوەی بخەون و سەر لە بەیانیی رۆژی دواتر پێش ئەوەی بۆ قوتابخانە یان بۆ ئیش بڕۆن. رۆژی دواتر کاتێ قوتابیان دەهاتنە نێو پۆلەکەوە، لێیانم دەپرسی ئایا بە بەراورد لەگەڵ رۆژی پێشتردا گۆڕاون. لەراستیدا پێشتر وەڵامەکەیانم دەزانی. زمانی جەستەیان کاتێ دەهاتنە پۆلەکەوە لەگەڵ پێشتردا زۆر جیاواز بوو. نەك تەنیا لەگەڵ رۆژی پێشتر بەڵکو لەگەڵ هەر رۆژێکی تریشدا جیاواز بوو. ئێستا زەردەخەنە لە سەر لێوەکانیان بوو، چاوەکانیان گەشتر ببوو و جەستەیان گەشە و تینوگۆڕێکی زیاتریان نومایش دەکرد، ئایا موعجیزە ببوو؟ نا، ئەم گۆڕانانە نیشانەی سوپاسگوزاری بوون. تەنیا کارێ کە ئێمە دەبێ ئەنجامی بدەین ئەوەیە کە بپرسین چ شتێك سەرنجمان بۆ لای خۆی رادەکێشێ. کاتێ کە سەرنج لەوەی کە راستە دەدەین نەك لەوەی کە هەڵەیە، تا رادەیەکی زۆر ژیانمان باشتر دەبێ.

لە نووسینی بابەتەکانی ئەم بەشە لە کتێب، نازانم ئایا بە تەواوی توانیومە هەوێنی بابەتەکە و ئەم راهێنانانە بخەمە روویان نا. بەڵام ئامانجم ئەوە بووە کە روون بکەمەوە تا چەند باڵغەکان لەم راهێنانە سادانەوە بە ئەنجام دەگەن. سەرەتا تەنیا لە ئاستی ناوەندی و ئامادەیی سوودم لەو شێوازە وەردەگرت، بەڵام راستی ئەوەیە کە گەورەکان زیاتر لە بچووکەکان دەنگی ناڕەزایی هەڵدەبڕن. بۆیە بڕیارم دا لەگەڵ بەتەمەنەکانیش ئەم راهێنانە ئەنجام بدەم. ئەوە لەبەرچاو بگرن کە زۆربەی قوتابیانم لە زانکۆدا تەمەنی سی و چل ساڵییان تێدەپەڕاند و کاردانەوەکان و وەڵامەکانیان زۆر زیاتر لە قوتابیانی ئامادەیی بەرچاوتر بوون. رەنگە هۆیەکەیشی ئەوەبێت کە ئەوان لە ماوەیەکی درێژتردا هەموو شتێکیان کردبۆوە حەتمی و گریمانی سەلمێندراو (فرض مسلم).

لە کۆتایی خولەکەدا هێندە لە بارەی سوودەکانی ئەو ڕاهێنانە گفتوگۆیان کرد دەتگوت من مانای ژیانم دۆزیبێوە. ئەگەر تا ئەم ڕادەیەش نەبووبێت، یارمەتیی ئەوانم دابوو تا بابەتێك بدۆزنەوە کە نەك تەنها شتێك دەخاتە سەر مانای ژیان، بەڵکو ژیان بەچێژتر دەکات.

ئەگەر بە شێوەیەکی بەردەوام سوپاس و پێزانین ڕاهێنانیان لە سەر بکرێت دەبێتە خوویەك. ئەمە باشترین خووە کە دەتوانین هەمانبێت چونکە ساخلەمترین شێوازی ڕوانینە بۆ ژیان. ئەمە تەنیا خووەك نییە، بەڵکو ڕوانینێکیشە. توانایی سوپاسکردن لەو شتەی کە هەمانە یەکێکە لە کلیلەکانی گەیشتن بە سەرکەوتن و گەشەبەخۆدان. ڕەزامەندیی ڕاستەقینە بە هەبوونی هەستی مننەتباری و سوپاسگوزاری بەدەست دێت. ڕەنگە هەر لە بەر ئەم هۆیە بێت کە لە کتێبی پیرۆزدا ئامۆژگاری کراوە لە کاتی پاڕانەوەدا سەرەتا سوپاسی ئەو نیعمەتانەی کە پێتان بەخشراوە بکەن و پاشان شتێك داوا بکەن.

بەڕاستی زۆر خراپە کە بە درێژایی ساڵ تەنیا ڕۆژێکمان بە ناوی ڕۆژی سوپاسگوزاری دیاری کردووە. قەرار وایە لەم ڕۆژەدا سوپاسگوزاری ئەوەبین کە هەمانە. بەڵام هیچ هۆیەك نییە کە هەموو ڕۆژێ سوپاسی نیعمەتەکان بکەین. بۆ سوپاسکردن پێویست بەوە ناکات کە ڕۆژێك پشوو بدەین، لەو ڕۆژەدا قەڵ بخۆین و قەدری نیعمەتەکانی خۆمان بزانین. دەتوانین لەوەی کە هەین سوپاسگوزارتربین. ئەو ڕێگایەی کە پێشنیارم کردووە دەتوانێت مرۆڤێکی سوپاسگوزارترتان لێ دروست بکات. وەکو هزر و ڕەفتارەکانی تر کە زۆربەی جار دووبارە دەبنەوە، سوپاسگوزاربوون دەتوانێت شێوەیەك لە شێوەکانی ژیان بێت.

سوپاس و پێزانین بۆ ئەو شتانەی هەمانە

بێنجامین فرانکلین دەیگوت ئێمە هەرگیز قەدری ئاو نازانین مەگەر ئەو کاتەی کە بیرەکەمان وشك ببێت. ئەمە زۆربەی بابەتەکانی تریش دەگرێتەوە. دەکرێ زۆر بە ئاسانی لە تەنیشت کەسەکان، شتەکان و ئەو ئازادییانەی کە لە خزمەت ئێمەدان تێپەڕین، بە تایبەت ئەگەر هەرگیز بەبێ ئەوان نەبووبین، بوونیان بە شتێکی مسۆگەر دەزانین. هەندێ جار نەبوونی شتێك و بەشێوەیەکی گشتی بێبەشییەکان مامۆستای گەورەن. جێی داخە زۆرکەس لە ئێمە لەسەر بچووکترین شتەکان گلەیی و گازاندە دەکەین و لە خۆمان ئەمەگنەناسی پیشان دەدەین.

لەناو قوتابی و خوێندکارانمدا کەسانی وا هەن کە هەر ساڵ دەچنە مەکسیك تاکو بۆ هەژاران خانوو دروست بکەن. ئەوان هەمیشە کاتێ دەگەڕێنەوە ئاسۆیەکی نوێ بۆ جیهان لایان دروست دەبێت. ئەوان پێ دەحەسێن کە گوندنشینە مەکسیکییەکان لەگەڵ چ سەختیگەلێکدا

ڕووبەڕوون. ئەوان لە زۆربەی ئەو شتانەی کە ئێمە بە زەرووریيان دەزانین، بێبەشن. لەگەڵ ئەوەشدا خوێندکارانی ئێمە دەبینن کە مەکسیکییەکان بەو داراییە کەمەی کە هەیانە تا چەند ڕازی و سوپاسگوزارن. قوتابیەکانیشمان بە هەستی سوپاسگوزاری و قەناعەتێکی زۆرترەوە بۆ ماڵ و وڵاتی خۆیان دەگەڕێنەوە چونکە دەزانن کە چ شتێکیان هەیە.

بەداخەوە ئێمەی خەڵکی وڵاتانی ڕۆژئاوا دەبێ بە خۆمان تاقی بکەینەوە تا بزانین کە لە وڵاتانی تردا چی دەگوزەرێ تاکو بتوانین قەدری نیعمەتەکانی خۆمان بزانین. بەدبەختانە ئێمە بە دیتنی وێنەی خەڵکی برسی و قڕو قاتی لێدراو لە وڵاتانی تر و تەنانەت وڵاتانی خۆشمان پارێزراوی (حصانە)مان پەیدا کردووە. تا ئەوکاتەی کە خۆمان لەگەڵ ئەمانەدا ڕووبەڕوو نەبینەوە ناتوانین ڕەهەندی نەخۆشی و ناڕەحەتی هەست پێ بکەین. پێش چەند ساڵێك لەگەڵ هاوژینم (کێتی) بۆ چین سەفەرمان دەکرد. بۆ ڕۆیشتن لە شوێنیکی نزیك هۆنگ کۆنگ بەرەو ناوچەی کانتۆن بە پاس سەفەرمان دەکرد. ڕێگا نزیکەی چوار کاتژمێر بوو. من زۆر وێنەم دیتبوو لە بارەی ژیان لە چیندا. بەڵام ئەو ئەزموونە منی هەژاند. لە کاتێکدا کە دەمویست ئەوەی دەیبینم لە دەفتەرەکەمدا یادداشتی بکەم، بە دوای وشەیەکدا دەگەڕام کە هەلومەرجەکە بەو شێوەی کە هەیە وەسف بکەم و لە ئەنجامدا بە وشەی ((داماوی))و ((بێ ئۆمێدی)) گەیشتم. بە سەدان میل ئەوەی لەو بەر و لەم بەری شەقامەوە دەمبینی بەدبەختی و نەهامەتییەك بوو کە توانای درکپێکردنم نەبوو. گرنگ نییە کە چەند پێمان دەڵێن و چەند وێنەمان پیشان دەدەن، تا کاتێ خۆمان ڕاستەوخۆ دیمەن و ڕووداوەکە نەبینین ناتوانین هەست بە قووڵایی کارەساتەکە بکەین. دیتنی ئەو دیمەنانە ڕاهێنانی ((سکالاّ قەدەغەیە))ی وەبیرهێنامەوە و لە ژێر کاریگەری ئەودا ئەم ڕستەیەم لە دەفتەری یادداشتەکانمدا نووسی: ((خۆزگە چەندین پاسی تری پڕ لە قوتابی و خوێندکارانم بە دوای خۆماندا لەم ڕێگایە گوزەریان کردبا. خۆزگە ئەوان دەیانتوانی ئەم دیمەنانە ببینن. بێگومان بە هەستی سوپاس و پێزانینی زیاترەوە لەوەی کە هەیانە بەرەو ماڵ دەگەڕانەوە. گرەو دەکەم هیچ کامیان چیدی لەوەی کە ڕۆژێك تێنەپەڕێ گازەندە نەکەن ڕووبەڕووی گرفت نەدەبوونەوە.))

هەندێ لە هاوکارانم ماوەی ساڵێك یا زیاتر لە ناو سوپای ئاشتی و یا شاندی بانگەشەکار لە وڵاتانی هەژاردا بە سەریان بردووە. ئەوان بەبێ ڕێزپەڕ دەڵێن ئەمانە گەورەترین ئەزموونی سەردەمی ژیانیانە. ئەوان لەگەڵ چێژی بەخشین لە بری وەرگرتندا ئاشنا بوون. ئەوان زانییان کە دەتوانن سوپاسگوزاری ئەو نیعمەتە فراوانانەبن کە هەیانە. هەندێ لە وڵاتان پێ لە سەر ئەوە دادەگرن کە گەنجەکانیان ماوەیەك لە خزمەتی سەربازیدا بن. من ئاواتە خوازم هەموو

گەنجەکانمان بتوانن سالێك خزمەت بە هاوچەشنەکانیان (مرۆڤەکانی تر) بکەن. و بە راستی ئەمە دەکارێ هەنگاوێکی چەند گرنگ بێت کە ئەوان بالغ ببن و گەشە بکەن. و چ رێگایەك لەمە باشترە کە بتوانین سوپاسگوزاری ئەوەی کە هەمانە بین!

بیر بکەنەوە بەڵام سوپاسکردنتان لەبیر نەچێت

لە زۆر لە کەنیسەکانی ئینگلیزدا لە سەر تاشەبەردەکان دوو وشەی (بیر بکەرەوە) و (سوپاسگوزار)بەیان هەڵکەندووە. چەند تامەزرۆمە کە ئەم دوو وشەیەمان لە هەموو دەوروبەرمان نووسیبایە: لە ماڵ، لە ناو ئۆتۆمبێل، لە قوتابخانە و لە شوێنی ئیشکردن. رەنگە ئەم دوو وشەیە هاوکاریمان بکەن تاکو بیر لەوە بکەینەوە کە هەمانە. ئەمە هەمان ئەو باسەیە کە بەشی یەکەمی ئەم پاژە لەو بارەیەوە نووسراوە : بیر لەوەی کە هەمانە بکەینەوە و بە هەستی سوپاسگوزاری بگەین.

ئەم بەشە لە بارەی سوپاسکردنە، لە کاتێکدا کە پێداگری لە سەر ئەوە دەکەم کە لە بارەی ئەوەی هەتانە بیر بکەنەوە، بە هەمان ئەندازە ئامۆژگاریتان دەکەم کە لە وشەی ((سوپاست دەکەم)) سوود وەرگرن. لە نێوان ئەو نیعمەتە بێ هەژمارانەی کە بە نسیبمان بوون دەکرێ ئاماژە بە ئاپۆڕەی ئەو کەسانە بکرێت کە هەموو رۆژێ ژیانمان دەوڵەمەند و لێوانلێو دەکەن. هەموومان کەسانێك دەناسین کە دەتوانن بڵندی بە گیان و دەروونمان ببەخشن، باشترین ئەو چۆنایەتیيانەی کە لە ناخماندان پیشان بدەن و بە زمانێکی سادە کارێکی وا بکەن کە هەستێکی باشترمان هەبێت . ئێمە لە ژێر کاریگەریی ئەو کەسانەدا زیاتر هەوڵ دەدەین، باشتر کارەکان بەجێ دەگەیەنین و بە ژیانێکی پڕاوپڕتر دەگەین. بێگومان سوپاسگوزاری ئەم کەسانەین، بەڵام ئایا پێیان رادەگەیەنین؟

ئەگەر داواتان لێ بکرێت پێڕستێك لەو کەسانە ئامادە بکەن کە زیاتر لە هەموو کەسێك لێیان رازی و سوپاسگوزارن، ئایا نووسینی ناوەکانیان کارێکی ئاسان نییە؟ یا گەر لێتان بپرسن بۆچی سوپاسگوزاریان، ئایا بە هەمان ئەندازە ئاسان نییە کە ئەو هۆیانەی پەیوەندی بە هەریەکەیانەوە هەیە بنووسن؟ ئێستا پرسیارێکی زەحمەتتر دەکەین. ئایا دەکارن بڵێن دوایین جار کە سوپاسیتان لەم کەسە کرد کەی بوو؟ چ ئەنجامێك بەدەست هات؟ رەنگە لە سەرەتادا هەستێکی باشتان نەبێ. ئێمە هەمیشە بۆ سکاڵاکردن و بۆ دەربڕینی توورەییمان وشە و دەستەواژەی جۆراوجۆر بەکار دێنین، بەڵام کاتێ نۆرەی سوپاسکردن دێت زمانمان دەگیرێت. هۆیەکەی ئەوەیە کە زۆر زیاتر راهێنانمان لە سەر سکاڵا و گلە و گازەندە کردووە. بەڵام ئەگەر بتوانن لە بەنداوی ئەم گرفتە بپەڕنەوە، هەستێکی زۆر

خۆش بە دووکەس دەبەخشن : کەسێ کە سوپاسی دەکەن و ئەوەی ترخۆتان. کاتێکە کە سەرکەوتنێکی دوولایەنە و دووهێندەی لەگەڵدایە.

سوپاسگوزاربوون لە کەسان شتێکە و سوپاسکردنیشیان باسێکی تر. ئایا هەرگیز بەوەتان زانیوە کە تەنها قسە لەسەر چاکەی ئەو کەسانە دەکەین کە ئیتر لە دەوروبەرمان نین؟ بۆچی کاتێ بە کەسێکەوە هەڵدەڵێین، لە لای کەسانی تر ئەم کارە دەکەین؟ بۆچی راستەوخۆ سوپاسی کەسەکە خۆی ناکەین؟ بۆچی هەستی بەچێژی سوپاسکردن بەفیڕۆ دەدەین؟ کاتێ کەسێك دەمرێت، هەموو ئاماژە بە یەکێ یان چەند لە رەوشتە باشەکانی دەکەن. هەمیشە ئەم پرسیارە لای من گەڵاڵە بووە کە ئەو کەسەی کە مردووە و ئێستا پێ هەڵدەڵێین، چەند جار خۆی گوێبیستی بووە کە بە چاکە باسی کراوە؟ ئایا تا ئێستا کاتێکمان تەرخان کردووە تاکو سوپاسی و دڵخۆشیمان بۆ کەسێك بەیان کەین؟ ئایا دەبێت خەڵك بمرن تا ئێمە لە خەو هەڵسین و هەست بە ئیمتیازات و لایەنە پۆزەتیڤەکانیان بکەین؟ پێویستە رێز و سوپاسی خۆمان زۆرتر بەگوێی خەڵك بگەیەنین.

لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە سوپاسی ئەو کەسانەش بکەین کە لە دۆست و ئاشنایانی ئێمە نین. لەو کەسانەی کە لە شوێنەکانی سووتەمەنی وەرگرتندا (بەنزینخانەکان) کار دەکەن، لە کرێکاری فرۆشگاکان، هۆتێل و شوێنەکانی تر. ئەوان هەم لە پێناو بژێوی کار دەکەن و هەم بۆ یارمەتیدانمان، بەڵام زۆربەی کاتەکان ئێمە بە جۆرێکی وا لەگەڵیان هەڵسوکەوت دەکەین کە دەڵێی مرۆڤ نین و هیچ هەستێکیان نییە. لە کاتێکدا وتنی ((سوپاست دەکەم))ێك کارێکی چەند ئاسانە. لە ماوەی چەند ساتێکدا دەتوانین هەستی سوپاسی خۆمان بۆ خەڵك دەربڕین و ئەوانیش شاد بکەین. کەسەکان پێویستییەکی زۆریان بەوەیە کە سوپاسیان بکرێت.

وابزانم ئێمەش پێویستیمان بەوە هەیە کە منەتباری و رێز و سوپاسی خۆمان ئاراستەی ئەوانی تر بکەین. دایکم کە رەنگە سوپاسگوزارترین کەسی رۆژگار بێت فێری کردم ئەگەر هەستی سوپاسیم دەرنەبڕم راستییەکەی سوپاسیم نەکردووە. ئەمە یەکێ لە یەکەمین و بەڵکو گرنگترین وانەکانە کە کاتێ گەورە دەبووم فێری بووم. ئەو بە شێوازی قسەکردن منی فێر نەکرد، بەڵکو بە کردەوە پێی نیشان دام. پێم وانییە تەنانەت جارێکیش وا هاتبێتە پێش کە ئەو سوپاسی خۆی بۆ کەسێك دەرنەبڕیبێت. ئەو راستەوخۆ لەگەڵ کەسەکان دەدوێت، تەلەفۆنیان بۆ دەکات و نامەی سوپاسگوزارانەیان بۆ دەنێرێت. ئەو تەنانەت بۆ منیش نامەی ((سوپاست دەکەم)) دەنێرێت! ئەولەم رووەوە خاوەن ناوبانگ و متمانەیە. یەکێ لەو هۆیانە ئەوەیە کە ئەو مامۆستای سوپاسکردنە. ئەو هەمیشە کارێکی وا دەکات کە ئەوانی تر هەستێکی خۆشیان لادروست بێت.

سوپاسگوزاربوون و سوپاسیدەربڕین دوو خووی ئەو کەسانەن کە لە مانای ئەو بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن تێگەیشتوون. فێربوون بە سوپاسکردن یەکێ لە گەورەترینی ئەو کارانەیە کە دەبێتە ئەگەری سەرکەوتن.

پێنج بابەت کە دەتوانین بە هۆی ئەوانەوە سوپاسگوزار بین

ئامانجم لە فێرکردنی سوپاسگوزاربوون وەکو روانینێك و خوویەك ئەوەیە کە هاوکاریی مرۆڤەکان بکەین تا زانست و ئاگادارییەکی زیاتر لەوەی کە هەیانە بەدەست بێنن. من هەمیشە داوا لە بەشداربوانی وانەکانم دەکەم کە پێنج بابەت لەو بابەتانەی کە زۆرتر لەوانەی تر سوپاسگوزاری دەکەن دەربڕن. زۆربەی جار بەم خاڵانەی خوارەوە دەگەم:

١ ـ کەسانی تایبەت
٢ ـ ئازادیی هەڵبژاردن
٣ ـ دەرفەتی گونجاوی زۆر
٤ ـ فێرکردن و فێربوون
٥ ـ لێکتێگەیشتنی هەمە لایەنە و چۆنیەتیی ژیان

پێرستێکی خراپ نییە. خاڵێکی گونجاوی دەستپێکردنە بۆ زیاتر سوپاسکردن.

گرنگ نییە کە چەندمان هەیە، گرنگ ئەوەیە کە چەند چێژ وەردەگرین.

چارلز سپورجن (Charles Spurgeon)

بەشی هەشتەم

مرۆڤە باشەکان ژیانیان لە سەر بنەمای رێز بنیات دەنێن

چاوەڕوانیت کە ئەوانی تر چ رەفتارێکت لەگەڵدا بکەن، هەمان رەفتاریان لەگەڵدا بکە.

ئنجیلی مەتی ١٢ : ٧

ڕێزگرتن لە ژیان

یەکێ لە گەورەترین ئەو مرۆڤانەی کە تاکو ئێستا لە گۆڕەپانی جیهاندا ژیاوە، یەکێ لە گەورەترین ئەو دەستەواژانەی کە تا ئێستا گوتراوە بۆ ئێمەی بەدیاری هێشتۆتەوە. ناوی ئەو ئالبێرت شوایتزێر(Albert Schweitzer) بوو و ئەم دەستەواژەیە فەلسەفەکەی ئەوی پێك دەهێنا : ((ڕێزگرتن لە ژیان.)) جێگەی داخە، شوایتزێر وەك پێویست نەناسراوە و ئەمە لە کاتێکدا کە ئەو لە ڕووی گرنگییەوە لە ئاستی سوقرات، بوودا، لینکۆڵن، گاندی و دایکە تریزا دایە. ڕاستییەکەی، ئەو دایکە ترێزای سەردەمی خۆی بوو (١٨٧٥ ـ ١٩٦٥). ئەویش وەك دایکە ترێزا بۆ ڕێزنان لەو خزمەتانەی پێشکەشی مرۆڤایەتی کرد خەڵاتی ئاشتیی نۆبلی بردەوە. شوایتزێر مۆزیکران، فەیلەسووف، پزیشك، بانگەشەکاری ئایینی و زانای ئایینی بوو.

یەکێ لەو کارانەی کە شوایتزێر چەندین ساڵ لە پێناویدا هیممەتی کرد شێوەدان بوو بە فەلسەفەیەك کە جەوهەر و مانای ژیانی ئەوی دەگرتەوە. ئەو لە ژیاننامەی خۆیدا ئاماژە بە ڕووداوێك دەکات کە لە ساڵی ١٩١٥ لە سەر بەلەمێك لە نێو ڕووبارێکی ئەفریقاییدا ١٦٠ میلی بڕی : ((لە کۆتایی ڕۆژی سێیەمدا ڕێك لە هەمان ئەو ساتەدا کە لە کاتی ڕۆژئاوابووندا ڕێگەمان لە نێو ئەسپە ئاوییەکاندا دەکردەوە دەستەواژەی ((ڕێزدانان بۆ ژیان)) بە مێشکمدا هات.)) ڕۆژی دواتر، لە کاتێکدا کە هێشتا لە سەر بەلەم دانیشتبوو و لەناو بیرکردنەوەدا نقووم ببوو، دەستەواژەکەی پێناسەکرد کە ئێستا بە تەواوی ناسراوە. ئەو نووسی : ((ماناکەی ئەوەیە کە ژیان پیرۆزە و ئەرکمان ئەوەیە کە پارێزگاری لە پیرۆزییەکەی بکەین.)) شوایتزێر لەو باوەڕەدایە کە زۆر لە خەڵك ژیان بە کۆتا دێنن بێ ئەوەی بیریان لە مانا و بەهای ژیان کردبێتەوە. ئەو ژیانی بە نیعمەتێکی گەورە وەسف دەکرد کە دەبێ بەرزی ڕابگرین و ڕێزی لێ بگرین.

لە سەر بنەمای هەم نووسینەکانی شوایتزێر و هەم ئەو کەسانەش کە لێکۆڵینەوەیان لە بارەی ئەوەوە ئەنجام داوە ڕێزدانان بۆ ژیان بەو واتایەیە کە خۆشەویستی و سوپاسییەکی زۆرمان بۆ ئەم بابەتانەی خوارەوە هەبێ:

* خودی ژیان
* خوا
* خەڵکانی تر و حەز بە خزمەتکردنیان
* گشت بوونەوەرە زیندووەکان
* جوانیی سروشت

* ڕاز و نهێنییەکانی ژیان کە هەرگیز لێیان تێناگەین
* ڕاستگۆیی و سەرڕاستی لە گشت کار و کاروبارەکاندا

فەلسەفەی شوایتزێر- ڕێزگرتنی قووڵی ئەو ـ بناغەیەکە مرۆڤە ڕاستەقینەکان لە سەر ئەو بناغەیە ژیانی خۆیان بنیات دەنێن. ئەوان ژیان قبووڵ دەکەن و پارێزگاریی لێ دەکەن. ئەوان دنیا و ئەو خەڵکەیان کە لەناویدا دەژین خۆش دەوێ. شوایتزێر دەڵێ هەرچی خەڵك ئەم کارە زیاتر ئەنجام بدەن ((... ژیان دەوڵەمەندتر، خۆشتر و لێوانلێوتر، جوانتر و شادتر دەبێت. ژیان لە جیاتی ئەوەی تەنها ژیانکردن بێت، دەبێتە ئەزموونی ڕاستەقینەی ژیان.))

چوار کۆڵەکەی ڕێزگرتن

بەر لەوەی باسی ئەم چوار کۆڵەکەیە بکەین، بە نیازم سەرنجی خوێنەرانی کتێب بۆ بابەتێك ڕابکێشم کە لە پێشەکیی کتێبدا ئاماژەم پێ کرد. بەشێکی بەرچاو کە لەم کتێبەدا نووسراوە بابەتی کۆنن. ڕێزگرتن بەلای کەمەوە کۆنیەیەکی هێندەی پێشینەی خودی ژیانی هەیە. بەڵام من تەنیا کەسێك نیم کە دەڵێم ڕێزگرتن لە کۆمەڵگای ئێمە لە بیست ساڵی ڕابردوودا بە ڕادەیەکی زۆر بەرەو کەمبوونەوە ڕۆیشتووە. کۆمەڵناسان دەڵێن هۆیەکەی ئەوەیە کە ئێمە لە ڕادەبەدەر لە خۆماندا نقووم بووینە. دەمانەوێ خۆمان ببینە کەسی یەکەم. ئێمە دەرفەتی ئەوەمان نییە سەرنج لەوانی تر بدەین کە زەمانێك ئەم کارەمان دەکرد. سەردەمێك سەرنجلێدان و گرنگیپێدان و ڕێزلەوانیترگرتن تەواو ئاسایی بوو، بەڵام ئێستا بووەتە ناوێزە (ئاوارتە). لەگەڵ ئەوەدا ڕێزگرتن گرنگترین خەسڵەت و چۆنییەتییەکە کە مرۆڤەکان دەتوانن هەیانبێت و ئەمە زۆربەی جار یەکەمین سەروچاوەیە کە شتە جوانەکانی ژیان لەوەوە هەڵدەقووڵێن.

لە بەشی پێشوودا ڕوونم کردەوە کە سوپاسگوزاربوون شتێکە و بەیانکردنی، شتێکی تر. بەڵام لە بارەی ڕێزگرتن جیاوازی هەیە. ڕێزنیشاندان تەنها شتێکە کە دەسەلمێنێت کە خاوەنیین. لە سەرەتای مێژووەوە سەرکەوتووترین مرۆڤەکان بە چوار ڕێگا ڕێزی خۆیان پیشان داوە. ئەمانە بڕبڕە یا خود کۆڵەکەی ڕێزدانانن بۆ ژیان.

١ ـ ئەدەب و نەزاکەت

کۆمەڵگای مرۆڤایەتی بە بێ ئەدەب و نەزاکەت بەرگەی ناگیرێ و مەحاڵ دەبێت.

جۆرج برناردشاو

هەر چیتان دەوێ ناوی بنێن ـ ئەدەب، ڕێز، نەزاکەت، دڵۆڤانی، ڕەچاوکردن و لەبەرچاوگرتنی (خەڵك)، ئەتەکێت، بیرمەندی و... هتد ـ ئەدەب و نەزاکەتی ئێمە پیشان دەدات کە ئێمە کێین. تام پیتێرز(Tom Peters) و ڕۆبەرت واترمەن (Robert Waterman) لە کتێبی بەناوبانگی (بەرەو باشترینەکان)دا دەنووسن ((لەگەڵ خەڵکاندا وەکو کەسێکی پێگەیشتوو هەڵسوکەوت بکەن، لەگەڵ ئەوان وەکو ئەوانەی کە لە ژیانتاندا هاوبەشن ڕەفتار بکەن، بە ڕێز و حورمەتەوە لەگەڵیان قسە بکەن و هەڵسوکەوتێکی هێژایانەیان لەگەڵدا بکەن.)) ئەمە بۆ جیهانی بازرگانی ئامۆژگارییەکی گەورەیە، بەڵام لە هەمان کاتدا بۆ ژیانی ڕۆژانەشمان ئامۆژگارییەکی گرنگە. لە مێژووی جیهاندا هیچ کەسێك لە بەر موئەددەببوون زەرەری نەدیوە.

لە ساڵانی ١٧٠٠، ئەدمۆند بێرك، مافناسی ئینگلیزی گوتی: ((ئەدەب و نەزاکەت لە یاسا گرنگترن.)) بە واتایەکی تر ئەگەر هەموومان ڕێزمان لە یەکتر بگرتایە، پێویستیمان بە یاسا نەدەبوو کە ڕەفتارمان ڕێك بخات. کاتێ کە ڕێز لە یەکتر بگرین ژیان دەبێتە شتێکی باشتر.

٢ ـ زمان

قسەکانی پیاو هەمیشە ڕازەکانی دڵی دەردەبڕێت.

ئینجیلی لوقا ٦:٥٤

ڕاستییەکەی مەحاڵە کە کەسایەتیی خۆتان وەدیار نەخەن. وشەکانمان دواجار ئەو شتانە دەردەبڕن کە لەدڵماندان. هەرچەندە ئێمە هەمیشە ئاگاداری ئەو شتە نین، هەرکات کە دەمان بکەینەوە، شتێك لە بارەی خۆمانەوە دەڵێین. بەر لە هەزاران ساڵ (سلێمان)ی ژیر گوتی کە لە دەمی مرۆڤی زانا قسەی گەورە و لە دەمی مرۆڤە گەمژەکان گوێبیستی قسەی بچووك و بێ سەروبەر دەبین. کارێکی چاکە ئەگەر بیر لەو شتە گرنگە بکەینەوە کە قسەکانمان لە بارەی ئێمەوە چی دەڵێن.

کاتێ لە بارەی پەیوەندییەکان (یا پێگەیشتنەکان) (communication) وانەم دەگوتەوە، چ کاتێ لە ئامادەیی وانەم دەگوتەوە یا کاتێ کە لە زانکۆ وانەم دەگوتەوە، ڕاهێنانێکی ئاسانم لەگەڵ قوتابیان ئەنجام دەدا کە پێدەچوو کارتێکردنیان لەسەر هەبێ. داوام لێ دەکردن کە گوێ بۆ گفتوگۆیە زارەکییەکانمان ڕادێرن و بۆ دوو دەستەی پۆزەتیڤ و نێگەتیڤ دابەشیان بکەن. ئەنجامی ئەو کارەی کە دەیانکرد زۆربەی جار شتێکی هاوشێوەی ئەمە بوو:

پۆزەتیڤ	نێگەتیڤ
پێهەڵگوتن	سووکایەتیپێکردن
پێهەڵگوتن و پیاهەڵدانی هاودڵانە	پاشملە قسەکردن
هاندان	تانە و تەشەر لێدان
سوپاسکردن	جنێودان
باوەڕ ـ متمانە	پێکەنین بە
هاوسۆزی	سکاڵاکردن
قسەخۆشی و گاڵتە	دیعایەبلاوکردنەوە
ئامۆژگاری ـ ڕێنمایی	هاوارکردن
گێڕانەوەی هەواڵی خۆش	زمانلووسیی نادۆستانە
قسەی دۆستانە	سووکایەتیی نەژادی و ڕەگەزی (جێندەری)
پشتگیریکردن	درۆکردن
ڕاستگۆیی	سەرکۆنەکردن

پاشان ئەم پرسیارەم ئاراستە کردن: ((زیاتر گوێبیستی کامە لە مانە دەبن؟)) بە داخەوە لە گشت ئەو پۆلانەدا کە وانەم دەگوتەوە وەڵامەکە یەك شت بوو. قوتابیان زیاتر گوێبیستی دەستەواژەی نێگەتیڤ ببوون. هەروەها زۆربەیان دانیان بەوە دانا کە خۆیشیان زیاتر دەستەواژەی نێگەتیڤ بەکار دێنن تاکو پۆزەتیڤ ـ بۆچی؟ لە بەر هەمان هۆ کە ئێمە لەبری ئەوەی زیاتر سوپاسگوزاربین، بەپێچەوانەوە سکاڵا دەکەین. ئێمە زیاتر لە سەر لایەنی خراپ و هەڵەکانی ژیان جەخت دەکەینەوە.

ماوەیەکی زۆری پێ چوو تا هەستم بە گرنگیی زمانی سوپاسی و سوپاسکردن کرد. کاتێ بۆ چاکتربوونی خۆم هەوڵم دا، زانیم کەسانێك کە زیاتر لە هەموویان پشتگیری و دەستخۆشیم لێ دەکردن بەردەوام وشە و چەمکی پۆزەتیڤ و باشیان بەکار دەهێنا. مرۆڤە باشەکان هەستیارییەکی وایان لایە کە وشەکانیان بە وردی هەڵدەبژێرن. ئەوەی لە دەممان دەردەپەڕێت، نهێنییەکانی ناو دڵمان بەیان دەکات.

٣ ـ ڕێزگرتن لە یاسا

کاتێ ... یاسا پەیڕەو دەکەین کە ڕێنماییمان دەکەن تا بە گشتی لە پێناو خۆشگوزەرانیی کۆمەڵگادا هەنگاو بنێین، بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ خزمەت بە مرۆڤەکان دەکەین تا بە دوای بەختەوەریدا وێڵ بن.

ئەرستۆ

بۆ ساتێك بیر لەم بابەتە بکەنەوە، ئەگەر هەندێ یاسا و رێسا نەبوایە یاریی تۆپی پێ چیی بەسەر دەهات. لەمە خراپتر ئەگەر قەرار بوایە هەندێ رێسا و یاسا هەبن بەڵام تەنها یەك یا دوو تیپ پەیڕەوییان لێ کردبا چ وەزعێك دروست دەبوو؟ بەڕاست ئەگەر تیپی ئێوە ملکەچی یاساکان بوایە و تیپی بەرامبەرتان بە پێچەوانەوە ئەم کارەی نەکردبا، چ هەستێکتان لا دروست دەبوو؟ ئایا دەتانگوت کە دادوەرانە نییە؟ بەڵێ، هەڵبەت کە دەتانگوت. ئێمە خاوەن یاسا و بڕیارگەلێکین تا بە واتای دادپەروەری بگەین. ئایا کۆمەڵگاکەمان بە بێ ئەم یاسایانە تووشی نارێکی و شلەژاوی دەبوو؟ بەر لە چەند ساڵ کاتێ لەبارەی پەروەردەی شارستانی وانەم دەگوتەوە یاسا و رێساکانم بە ((دیسپیلینگەلێك بۆ پەیوەندییە مرۆییەکان)) پێناسە دەکرد. ئەمە تاکە هۆی بوونی یاسا و رێساکانە. ئامانج ئەوەیە کە هاوکاریمان بکرێت تا زیاتر رەچاوی ئەوانی تر بکەین.

چەند ساڵ دواتر کە بۆ کۆمەڵە کەسێك قسەم دەکرد ئافرەتێك پێی گوتم : ((هەرچییەکتان گوت پەسەندم کرد جگە لەو بابەتانەی کە لە بارەی گوێڕایەڵیی یاساوە ئاماژەتان پێ کرد.)) پرسیم بۆچی لە بابەتەکە نارازییە. ئەو گوتی یاساگەلێکی زۆر تێروتەسەڵمان هەن کە سنووردانەرن. و پاشان درێژەی پێدا کە ئەمانە هیچ پەیوەندییەکیان بە سەرکەوتنەوە نییە. لێم پرسی ئەگەر قەرار بێت من و تۆ پێکەوە یاری تێنس بکەین، ئایا چاوەڕوانیی ئەوەم لێ دەکەیت کە بە یاساکانی یارییەکەوە پابەند بم؟ پێم گوت ئەگەر پارەکەی لە بانك دابنێت، ئایا چاوەڕوانیی ئەوەی هەیە کە فەرمانبەرانی بانك ملکەچی یاسا بن ؟ ئایا ئەگەر خەریکی لێخۆڕینی ئۆتۆمبێل بێ ئایا لە شوفێرەکانی تر چاوەڕوانیی پابەندبوون بە یاسا دەکات؟ ئەو خاڵەی کە دەمویست پێی بڵێم ئەوە بوو کەپەیڕەو کردنی یاسا و رێساکانی کۆمەڵگا شتێك نییە جگە لە رێزگرتن لە کەسانی تر و لەبەرچاوگرتنی مافەکانیان. ئەمە جۆرێکە لە راستگۆیی. ئێمە چ ناوێك لەو کەسانە دەنێین کە رەچاوی یاساکان ناکەن؟ درۆزن، سەختەچی، دز، جەنایەتکار؟

زۆربەی جار گوێبیستی کەسانێك دەبم کە دەڵێن: ((یاسا بۆ ئەوەیە کە دابنرێت، پاشان پێشێڵ بکرێتەوە.)) دەڵێن: ((هەموان ئەم کارە دەکەن.)) من لەگەڵ ئەم قسانە نیم. یاساکان بۆ ئەوە دانانرێن کە پێشێل بکرێنەوە. دادەنرێن کە رێزیان لێ بگیرێت. جگە لەوەش هەموانیش یاسا ناخەنە ژێرپێ. ئیشکالەکە لەوەدایە کە ناوی یاساشکێنەران زیاتر دەکەوێتە سەر زاران. کەسانی سەرکەوتوو ئەوانەن کە لە گشت بوارەکاندا رێزگرتن رەچاو دەکەن.

٤ ـ رێزگرتن لە جیاوازییەکان

تا کاتێك کە هەریەك لە ئێمە خۆی بە ناوەندی جیهانی وجوود بزانێ، هەقیقەتەکان روون نابنەوە.
(توماس مێرتۆن ـ Tihomas Merton)

پێش ماوەیەك گوێبیستی وتارێك لە بارەی مەترسییەکانی داوەریکردنی ئەوانی تر بووم. بەتەواوەتی مانادار بوو، نەك تەنیا لە رووی مەعنەوییەوە، بەڵکو هەروەها لە رووی دەروونیشەوە. پاشان کاتێ کە بە مێشکمدا هات کە پێشتر لە بارەی زۆر کەسانێکەوە داوەریم کردووە، هەستم بە تاوان کرد. و پاشان کاتێ لە خۆم پرسی کە ئایا هێشتا لە سەر ئەو کارە بەردەوامم، دیتم کە دیسان وەڵامم بەڵێ یە. راستییەکەی ئەوەیە کە زۆربەی کەسەکان لە دادوەریکردنی ئەوانی تردا گرفتیان هەیە. لە پاش بیستنی ئەو وتارە، لە کەسانی جیا جیا پرسیومە کە ئایا دادوەریی خەڵکانی تر دەکەن. بەبێ جیاوازی، وڵامیان بەڵێ بوو. هەندێ لە وانەی عاقڵتر بوون دەیانگوت کە ئەوەندەی جاران ئەم کارە ناکەن و سەرەڕای ئەوەش لەو باوەڕەدا بوون ئەمە کێشەیەکە هێشتا لەئارادایە و دەبێ بە شێوەیەك لە شێوەکان بەسەریدا زاڵ بن.

لەوەی کە زانیم من تەنیا کەسێك نیم کە لەگەڵ ئەم گرفتەدا رووبەڕووم هەستم بە ئارامیی کرد. بەڵام وا بە ئاسانی گرفتەکە چارەسەر نابێت. وەبیرم هاتەوە کە (بێنجامین فرانکلێن)یش تووشی ئەم دژراوییە بوو، تا ئەوکاتەی دەستی بە چاککردنی (اصلاح) خۆی کرد ئینجا توانی گرفتەکە لەناو ببات. فرانکلێن پەیمانی بەخۆی دا لەبری ئەوەی خۆی بۆ خراپە و خاڵە لاوازەکانی ئەوانی تر مات بکات، سەرنج بداتە خاڵە پۆزەتیڤەکانیان. ئەو دەڵێت کە ئەم گۆڕانە کاریگەرییەکی بەهێزی خستە سەر ژیانی ئەو.

بەڵام ئەم پرسیارە لە ئارادایە کە بۆچی زۆربەی خەڵك دادوەریی ئەوانی تر دەکەن؟ وەڵامێکی ئاسانی هەیە بەڵام دانپێدانانی، کارێکی ئاسان نییە. هەموومان خۆویست و خۆتەوەین.

ئێمە بیر لە خۆمان دەکەینەوە و لە زۆربەی حاڵەتەکاندا راستی و واقیع لەگەڵ لێکدانەوەکانماندا بە هەڵە وەردەگرین. زۆربەی کاتەکان بۆیە رەخنە لەوانی تر دەگرین چونکە کارێکی پێچەوانەی ئێمە ئەنجام دەدەن. راستییەکەی، ئێمە دەڵێین:

((تۆ باش نیت چونکە رەفتارت لەگەڵ رەفتاری مندا جیاوازە.))

زاڵبوون بەسەر خۆتەوەرییەکاندا و وازهێنان لە روانینی سنووردار و داخراو نیشانەی گەشەکردن و پێگەیشتنە. مرۆڤ بەرهەمی پێکهاتەی ژەنەتیکیی خۆی و ئەزموونەکانیەتی. ناشێ بە هیچ کەس بڵێین کە ژیانی راستەقینە هی ئەوە. چەندە زیاتر رێز لە جیاوازییەکانی خۆمان و ئەوانی تر بگرین، ئەوا رێزی زیاترمان لە خودی ژیان گرتووە.

پاداشتی ڕێزگرتن

کاتێ لە تەمەنێکی کەمدا بووین و بۆ یەکەمین جار گوێبیستی وشەی ڕێز بووین مانای ((دەبێت)) یان ((ناچار بوون))ی دەگەیاند. پێیان گوتین کە بەئەدەب و بەڕەوشت بین، بە ئینساف بین و ڕێز لە ئەوانی تر بگرین و بە تایبەت لەگەڵ گەورەکان بەئەدەبەوە هەڵسوکەوت بکەین. بۆچی؟ یا لە بەر ئەوەی کە ئەمەیان پێ دەگوتین یا لەبەر ئەوەی کە ئەگەر ئەنجامان نەدابان تووشی سزادان دەبووین. ڕێزگرتن شتێکی زۆرەملێ بوو.

ئەوەی مەبەستمە لێرەدا ڕوونی بکەمەوە ئەو ڕووداوە ترسناکانە نین کە ئەگەر ڕێز لە یەکتر نەگرن بەرۆکتان بگرێ. لەجیاتی ئەوە دەمەوێت لەسەر چاکییەکان و ئیمتیازەکانی ڕێزدانان قسە بکەم. بۆ نموونە ئەوەی لە خوارەوە دەیخوێننەوە بەرهەم و دەستکەوتی هەڵسوکەوتی موئەددەبانەیە لەگەڵ ئەوانی تردا:

❊ لێهاتووییە کۆمەڵایەتییەکان و خووە کاریگەرەکان دروست دەکەین.

❊ هەستێکی خۆش بەوانی تر دەبەخشین.

❊ ڕێزگرتنی ئەوانی تر بۆ خۆمان دەکڕین.

❊ پەیوەندیی باش لەگەڵ ئەوانی تردا دروست دەکەین.

❊ ئەوانی تر هەڵسوکەوتی باشترمان لەگەڵدا دەکەن.

❊ هەستی هێژابوونمان زیاتر دەبێت.

❊ دەبینە بەخاوەن ناوبانگێکی باش.

ئاگاتان لێ هەبێ، هەمان شت دروێنە دەکەن کە چاندووتانە. ڕێزگرتن بەرهەمێکی دەوڵەمەند و پڕاوپڕمان پێدەدات.

ئەم جیهانە چیایە و کردەومان بانگکردنە
دەنگی بانگکردنەکان دەگەڕێتەوە
سەرنج لەم خاڵەش بدەن:
ئەو شتە لەگەڵ ئەوانی تردا بکەن کە دەتانەوێ لەگەڵتاندا بکەن.
مرۆڤە باشەکان هەمیشە بە ڕێزگرتن بناغەی ژیانیان پتەو دەکەن.
ئێمە چۆن ڕەچاوی خەڵك دەکەین، پاداشتەکەشمان لە ژیاندا ڕێك لەگەڵیدا دەگونجێ.

ئێریل نایتینگیل

بەشی نۆیەم

راستگۆیی هێشتا باشترین سیاسەتە

راستگۆیی باشترین سیاسەتە لە پەیوەندییە نێونەتەوەییەکان، پەیوەندیی نێوان تاکەکان، کار، بازرگانی، فێرکردن، خێزان و کۆنترۆڵی تاوانەکاندا چونکە هەقیقەت و راستی تەنیا شتێکە کە کاریگەری دادەنێت و تەنیا شتێکە کە لە سەر بنەمای ئەو دەتوانین پەیوەندییەکی پایەدار بنیات بنێین.

(**ڕەمزی کلارک** ـ Ramsey Clark)

ڕێزگرتن لە بەرزترین شێوەی خۆیدا

ئەمە گرنگترین بەشی ئەم کتێبەیە. دەتوانن کار بە زۆربەی ئەو پێشنیارانە بکەن کە لێرەدا دەیانخەینە ڕوو ـ تێڕوانینی ئەرێنیتان هەبێ، خوو (عادەت)ی باش لە خۆتاندا دروست بکەن، پێبکەنن، ئەمەگناس و سوپاسگوزار بن، ئامانجەکان دیاری بکەن، پاڵ بە خۆتانەوە بنێن، پڕهیممەت بن، خاوەن ڕێکوپێکی و دیسپلینی کەسی بن، بەشێوەیەکی باش سوود لەکات وەربگرن و ... هتد ـ بەڵام تا کاتێ کە کارەکەتان ڕاستگۆیانە و جوامێرانە ئەنجام نەدەن هەرگیز بە سەرکەوتن ناگەن. هەرگیز مێشکتان ئارام ناگرێ و هەست بە بایەخ و بەهای خۆتان (خۆهێژایی) ناکەن، مەگەر پەیڕەوی ڕاستی و هەقیقەت بن و ڕاستبێژی بەشێك لە ڕەوشت و کەسایەتیتان بێت. ئەگەر هیچ بابەتێکی تر لە خوێندنەوەی ئەم کتێبە تێنەگەن، دڵسۆزانەترین ئاواتم ئەمەیە کە لەم ڕاستییە بگەن: ڕاستگۆیی هەمیشە، لە ڕابردوو و ئێستا و ئاییندەدا باشترین سیاسەت بووە و باشترین سیاسەتە و دەشبێت.

پێم خۆش نییە وەکو وتاربێژانی چاخی پێوریتان دەربکەوم و بڵێم ئەگەر درۆ بکەن لە ئاگری دۆزەخدا دەسووتێن. بەڵام حەز دەکەم بتانهێنمە سەر ئەو باوەڕەی کە ڕاستگۆیی گرنگترین کۆڵەگەی سەرکەوتنی ڕاستەقینەیە. لە بەشی پێشوودا ڕوونم کردەوە کە ڕێزگرتن بناغەیەکە کە مرۆڤە باشەکان ژیانیان لە سەر بنێشەی ئەو بنیات دەنێن . بەڵام بەردی بناغە و ژێرخانە سەرەکییەکەی، ڕاستگۆییە، ڕاستی و ڕاستگۆیی ڕێزدانانە لە بەرزترین فۆرمی خۆیدا.

بۆچی هێندە جەخت لە سەر ڕاستگۆیی دەکەمەوە؟ چونکە ماوەیەکی زۆری خایاند تا زانیم کە ڕاستگۆیی پارچە بزربووەکەی منە بۆ گەیشتنم بە سەرکەوتن و ڕەزامەندبوونم. من زۆربەی پارچە و بەشە پێویستەکانم لەبەردەستدا بوون، بەڵام ئەو پارچەیەی کە گشت پارچەکانی تر پێیەوە بەند بوون لەبەردەستم نەبوون. من خەیاڵ و وەسواسی درۆزنییم نەبوو. دزیش نەبووم. بەڵام لە هەموو کاروبارەکاندا ڕاستگۆییم نەبوو. منیش وەکو زۆربەی کەسان پاساوم دەهێنایەوە و دەمگوت : ((هەموو وا دەکەن.)) لەم ڕووەوە منیش ئەو کارەم دەکرد کە نەدەبوو بیکەم. بەشێوەیەك لە شێوەکان، نەبوونی هەندێك ڕاستگۆیی بە شتێکی دروست دەهاتە پێش چاو. بەڵام وەکو ئەوانی تر منیش فێڵم لە خۆ دەکرد. پاشان بەو ئەنجامە گەیشتم کە شتێك بەناوی کەمێك نەبوونی ڕاستگۆیی، بێمانایە. ئەو شتەی هەڵمبژارد ژیانی گۆڕیم. هەلبژاردنێك کە هیوام دەخواست زۆر لەمەوپێش بمکردایە. بەڵام بەلای کەمەوە ساڵانێکی زۆرم لەبەردەمدا بووکە دەمتوانی دەوڵەمەندیی ژیانی ڕاستگۆیانە تاقی بکەمەوە. کەسانێك هەرگیز بەم دۆخە ناگەن. لەبەر هەمان هۆیە کە دەڵێم

ئەگەر بتوانم پەیڤێك بە نەوەکانم یا بە گەنجەکانی تر وەکو ئامۆژگاری ڕاسپێرم، ئەو پەیڤ و ئامۆژگارییە ئەمەیە: ئەگەر بەڕاستی دەتانەوێت لە ژیاندا سەرکەوتوو بن، ڕاستی و ڕاستگۆیی تەنیا باشترین سیاسەت نییە، بەڵکو تەنیا سیاسەتێکە کە دەتوانێت بوونی هەبێت.

واتای ڕەسەنایەتی

بۆ ئەوەی ببن بە کەسێکی ڕاستگۆ دەبێ واتای ڕەسەنایەتی و غیرەت و پەیوەندییان لەگەڵ ڕاستگۆییدا تێبگەن. زۆر جار ئەم دوو چەمکە لە جیاتی یەکتری بەکار دێنن، بەڵام ڕەسەنایەتی چەمکێکی فراوانترە. لە بواری جەوهەر (چییەتی)ی مرۆڤدا، ڕەسەنایەتی بەواتای بێ کەموکوڕیبوون (هەموو شت هەبوون) و کامڵبوونە. هەبوونی ڕەسەنایەتی بە مانای کامڵبوونە ـ ڕاستگۆبوون و هەبوونی سروشتە ئەخلاقییەکانی ئاستبەرز. ئەو کەسەی ڕەسەنایەتیی نییە مرۆڤێکی ناتەواوە. نەبوونی ڕاستگۆیی، گەشەی کەسی و کۆمەڵایەتیمان خاو دەکات. دەبێتە کۆسپ لە بەردەم تێگەیشتنی مانای ورد و ڕاستەقینەی ژیان. دەبێتە ڕێگر لە بەردەم ئەوەی بە ئارامیی دەروون بگەین و هەست بە بەهاداری و هێژایی بکەین و لەگەڵ ئەوانی تردا پەیوەندییەکی ساخڵەممان هەبێت.

شوایتزێر دەنووسێت ئەگەر خاوەنی خۆوە ئەخلاقییەکان نەبین و لەگەڵ کەسانی تردا ڕاستگۆیی و سەرڕاستیمان نەبێ، ناتوانین ڕێز لە ژیان بگرین. ئەو دەڵێت تەنها ئەو کاتەی ئەم ڕەسەنایەتییەمان دروست کرد دەتوانین لەم دنیایەدا بەهەستئارامی هەست بە ئارامی بکەین. لە ڕوانگەی شوایتزێرەوە ڕاستگۆیی سەرەکیترین کۆڵەگەی کەسایەتیی ئەو کەسانەیە کە ڕێز لە ژیان دەگرن.

بۆچی ڕاستگۆیی هێندە گرنگە

یەکێ لە ڕاستگۆترین ئەو کەسانەی کە تاکو ئێستا ناسیومن بەم دواییە پێی گوتم : ((من لە هەموو ڕۆژانی ژیانمدا لەگەڵ ڕاستگۆییدا دەستەویەخەم.)) بە بیستنی ئەم قسەیە سەرم سوڕما و کەوتمە گومانەوە. بەم هۆیەوە بە تێروتەسەلی لەم بارەیەوە قسەمان کرد. بەو ئەنجامە گەیشتم کە هەموومان لە نێوان ڕاست و چەوت و نێوان خێر و شەڕدا لەجەنگداین. ئەمانە هێزگەلێکی ژیانن کە لە سەرەتای بوونەوە تا ئێستا هەبوونە و مەحاڵە لەم خەباتەدا لە نیوەی ڕێگادا بمێنینەوە. ئێمە هەموو ڕۆژێ لە نێوان باش و خراپ و خێر و شەڕدا هەڵدەبژێرین.

بە داخەوە ئێمە بە چەندین درۆ و ناڕاستگۆیی دەورە دراوین. لە هەمووشیان خراپتر زۆرکەس رەفتاری درۆزنانەیان هەیە و ناناسرێنەوە و تەنها کۆمەڵێکی بەختەهەڵگەڕاو تێوە دەگلێن و درۆیان ئاشکرا دەبێت. ((هەموو ئەم کارە دەکەن)) بووەتە پاساو و رێگەپێدانێك بۆ ئەم رەفتارە. وەکو دیارە زۆر لە بەرنامە تەلەڤزیۆنییەکانیش ئەم فرت و فێڵانە خۆشتر دەکەن. رێکلامە بازرگانییەکانیش رۆژانە بە پەیامەکانی خۆیان بۆمبارانمان دەکەن کە دەبێ کەسێکی جیاواز لە خۆمان بین تا کاریگەرییەکی باش لە سەر ئەوانی تر دابنێین.

هۆیەکەی تری ململانێی ئێمە لەگەڵ راستگۆییدا ئەوەیە کە راستگۆبوون و راستگۆیی کارێکی دژوارە. پێویستی بەکات، بیرکردنەوە و وزەیەکی زیاتر هەیە. هەموو رۆژێ بە پەیامی جۆراوجۆر پێمان دەڵێن کە ئێمە شایانی ئەو شتانەین کە دەبێ خێرا وەچنگیان بێنین و بۆ وەدەستهێنانیان رێگاچارەی خێرا و بەپەلە هەیە. بۆچی کاتێ دەتوانین کارێك لەبەر بەرهەمی ئەوانی تر کۆپی بکەین خۆمان زەحمەتی ئەنجامدانی قبووڵ بکەین؟ بۆچی گشت رێساکان لە ئالوگۆڕ و مامەڵە بازرگانییەکاندا رەچاو بکەین لە کاتێکدا کە بە کەمێك زیرەکی دەتوانین بە سوودێکی باش بگەین؟ ئێمە نەك تەنیا ((هەموو ئەم کارە دەکەن)) قبوولْ دەکەین بەڵکو رێگایەکی قەدبڕ بۆ ژیان دەدۆزینەوە. ئێمە بێ ئەوەی ئاگامان لێ بێ لەڕووی ئەخلاقییەوە تەمبەڵ دەبین. راستگۆنەبوون ئاسانترە و خێراتر روودەدات. ئایا لەم هەڵومەرجەدا سەیرە ئەگەر هاوڕێکەم و زۆر لە خەڵك لەگەڵ راستگۆییدا دەست و پەنجە نەرم بکەن؟

باجی نەبوونی راستگۆیی

لە پێشەکیی ئەم کتێبەدا روونم کردەوە کە ئامانج لە نووسینی ئەم بەرهەمە رەخساندنی بوارەکانی ژیانێکی باش و پڕ لە خۆشییە بۆ تاکەکان. من لە زۆربەی بەشەکانی کتێبدا هەوڵم داوە ئاماژە بە ئەجر و پاداشتی راستی و دروستیی ئەنجامدانی کارەکان بکەم و لەم بەینەدا کەمتر گرنگیم بەلایەنە نەرێنییەکان دا. بەڵام وابزانم پێویستە لێرەدا ئاماژە بە لایەنە نێگەتیڤەکانی کاری هەڵە بکەم. من لەو رووەوە هەستێکی وام هەیە چونکە وای بۆ دەچم زۆربەی خەڵك لە کەم و کورتی و زرەر و زیانەکانی نەبوونی راستگۆیی ئاگادار نین. منیش چەندین ساڵ یەکێ لەو کەسانە بووم و ئێستا بە نیازم لە بارەی هێزی تێکدەری نەبوونی راستی و راستگۆیی لە ژیاندا بدوێم.

نەبوونی راستگۆیی زیاتر لە هەر شتێکی تر دەبێتە کۆسپ لە بەردەم ئەوەدا کە نەبین بەو کەسەی کە دەتوانین و دەمانەوێت ئەو بین. هاوشێوەی شێرپەنجەیە. سەرەتا بچووکە و ئەگەر بە تەواوەتی بنەبڕ نەکرێ گەشە دەکا و توانای کۆنترۆڵکردنی لەدەست دەچێت تاکو لە ئەنجامدا

لەبەینمان دەبات. بەڵێ، بەڕاستی لەم بارەیەوە ئەمەیە لێکدانەوەم. من شایەدی ئەوە بووم کە نەخۆشیی نەبوونی راستگۆیی، ژیانی زۆر کەسی لەناو بردووە.

ویلیام جیمز، فەیلەسووف و دەروونناسی مەزن لەو باوەڕەدابوو کە ئێمە لەم دنیایەدا جەهەنەمی خۆمان دروست دەکەین. لویس ئەندرووز (Lewis Andrews) دەروونناسی هاوچەرخیش هەمان رای ویلیام جیمزی هەیە. ئەو لەو باوەڕەدایە کە رەفتاری درۆزنانە ریشەی زۆربەی کێشە و گرفتە دەروونییەکانە. ئەو دەڵێت دەبێ ئاوڕێکی وردتر لە پەیوەندییەکانی نێوان بەهاکانی خۆمان و تەندروستیی خۆماندا بدەینەوە. نەبوونی راستگۆیی، گرانمان لە سەر دەکەوێ. لە خوارەوە ئاماژە بە هەندێ کاریگەرییەکانی ناڕاستگۆیی لە سەر ژیانمان دەکەین.

ناڕاستگۆیی چەرخێکی پووچەڵە.

هەر ناڕاستگۆییەك دەبێتە ئەگەری ناڕاستگۆییەکی تر. بە دەگمەن روودەدات کە کەسێك تەنیا جارێك درۆ بکات، جارێك ساختەکاری و دزی بکات. ئەگەر لە ناڕاستگۆیی شتێك دەست کەوێت، کەسەکە تارادەیەك بە بێ رێزپەڕ دووبارە ئەو کارە دەکاتەوە. بۆ داپۆشینی ئەو ناڕاستگۆییە کارێکی درۆزنانە و ناڕاستی تر ئەنجام دەدرێت و ئەم چەرخە پووچەڵە بەردەوام دەبێت. زۆری پێ ناچێت کە ناڕاستگۆیی دەبێتە خۆیەك.

ناڕاستگۆیی مرۆڤێکی دەسەڵاتخوازمان لێ دروست دەکات.

سەن ئاگۆستین نزیکەی ١٦٠٠ ساڵ بەر لە ئێستا روونی کردووەتەوە کە چۆن توانیویەتی بە فێڵبازی و دەسەڵاتخوازییەوە لە پەیژەی پێشکەوتنی جیهانەوە بەسەرکەوێت. رۆژێك لە رۆژان لە کاتی چوون بۆ شوێنی پێشکەشکردنی وتارێك کە قەرار بوو چەندین درۆ پێشکەش بە ئامادەبوان بکات، چاوی بە سواڵکەرێك کەوت. سەن ئاگۆستین سەری سوڕما کە ئەو بۆچی هێندە لە ژیانی خۆی ناڕازییە و سواڵکەرەکەش هێندە ژیانی خۆی خۆش دەوێت و لێی رازییە. سەن ئاگۆستین زانی کە ئەو سواڵکەرە لەگەڵ خۆیدا راستگۆیە و کەچی خۆی ئاوا نییە. ئەو تێگەیشت کە لە ژێر کاریگەریی هەڵسوکەوتی فێڵبازانەی خۆیدا، بووەتە مرۆڤێکی چەندە بەدبەخت. ئەگەر ماوەیەکی درێژ هەڵسوکەوتێك دووبارە بکەینەوە، لەناو ئەو هەڵسوکەوتەدا ون دەبین.

ناڕاستگۆیی دواجار یەخەمان دەگرێتەوە.

باوەڕێکی پتەوم هەیە کە ناتوانین رەفتارێك بە ناڕاستگۆیی ئەنجام بدەین و بە شێوەیەك لە شێوەکان باجەکەی نەدەینەوە و لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەی جار وا دەزانین کە رەفتارە ناڕاستگۆییەکەمان کەس پێی نازانێ. رەنگە زۆربەی کاتەکان کەس بە سەرماندا نەیەت، بەڵام دەرەنجام لە شوێنێك بەهای ناڕاستگۆییمان دەدەینەوە. چینییە دێرینەکان لەو باوەڕەدابوون کە ژیان هەمیشە رێگایەکی بۆ هاوسەنگکردنی خۆی هەیە. بەڵێ، ئەمە هەمان هەقیقەتەکەیە.

ناڕاستگۆیی ناکرێ بشاردرێتەوە.

ئایا ئەوە نییە کە کاتێ کەسێك درۆمان لەگەڵ دەکات هەستی پێدەکەین؟ خەڵك خۆیان دەردەخەن. رەنگە قسەکانیان شتێك بێ و زمانی جەستەیان شتێکی تر بێت. و ئێمە لە بارودۆخێکداین کە ئەم هێمایانە دەخوێنینەوە، هەر ئەم شتە کاتێ کە ئێمە درۆ دەکەین روودەدات. کاتێ کە درۆ دەکەین ئەوانی تر هەست بە هێماکانی جەستەی ئێمە دەکەن. ئێمە جگە لە خۆمان فێڵ لە کەس ناکەین. بەم شێوەیە ئابڕووی خۆمان دەبەین و زەربە لە ناوبانگمان دەدەین.

ناڕاستگۆیی پەیوەندییەکان لەنێو دەبات.

کاتێ ئێمە درۆ لەگەڵ ئەوانی تردا دەکەین، ئیشێکی وا دەکەین کە لە داهاتوودا متمانەمان پێ نەکەن. کاتێ قسە دەکەین، لە پاشملەمان نیشانەی پرسیار دادەنێن. سەندنەوەی متمانە لەوانی تر زەرەر لە پەیوەندییەکانی نێوان ئێمە و ئەوان دەدات. ئەگەر متمانە و دڵنیاییەك لەئارادا نەبێت دروستبوونی پەیوەندییەکی باش مەحاڵ دەبێت.

ناڕاستگۆیی پەلاماری دەزگای دەمارمان دەدات.

دکتۆر ئەندرووز دەڵێت تەڵەکەبازی کاریگەرییەکی بەرچاو دەکاتە سەر دەزگای دەمارمان. دکتۆر ئەندرووز لەو باوەڕەدایە کە بەشی دەسەڵاتخوازی ئێمە پەلاماری سەنتەرە سەرەکی و ژیانییەکانمان دەدات.

ناڕاستگۆیی رێگرە لە بەردەم سەرکەوتن و رەزامەندیمان.

یەکێ لە باشترین کارەکانی کە دەبێ بیکەین ئەمەیە کە هەست بە توانا پەنگراو و ماتەوزەکانمان بکەین و بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن و گەشەبەخۆدان سوودی لێ وەربگرین. بەڵام ئەگەر خووی ناڕاستگۆیی لە ئێمەدا دروست ببێت، گەیشتن بە سەرکەوتن مەحاڵ دەبێت. ناڕاستگۆیی رێبەندانێك دروست دەکات کە نەتوانین گەشە بکەین و بگۆڕێین.

شەش هۆ بۆ راستگۆبوون

لە کاتێکدا کە دەبێ بزانین کە ناڕاستگۆیی چۆن ژیانمان وێران دەکات، دەبێ ئەوەش بزانین کە کاتێ راستگۆیی لە خۆمان پیشان دەدەین چی روودەدات. ئەو کەسانەی کە رەسەنن و بێ کەموکوڕین، لە ئاستێکی تردا ژیان تاقی دەکەنەوە. ژیان بۆ ئەوان پڕاوپڕ و دەوڵەمەندتر، بەماناتر و رەزامەندبەخشترە. راستگۆبوون و هەبوونی راستگۆیی چەند باشییەکی جۆراوجۆری هەیە کە لە نێوانیاندا دەتوانین ئاماژە بە مانەی خوارەوە بکەین:

١ ـ ئاسوودەیی و ئارامیی مێشك

ئەگەر کەسێك لێی پرسیبام کە ئەگەر سەر لە نوێ لەدایك بوومایەوە چ کارێکی جیاوازم دەکرد پێم دەگوت: لە هەموو ئیشەکەمدا راستگۆییم بەکار دەهێنا. جاربەجار بەشەرمەوە ئاوڕێك لە رابردووی خۆم دەدەمەوە و شەرم لە هەندێ قسە ناڕاستەکانم و کردەوەکانم دەکەمەوە. ماوەیەکی زۆری خایاند تاکو زانیم کە ناڕاستگۆیی ئەوپەڕی خۆتەوەری(خۆویستی)یە.کاتێ سەرئەنجام بەئاگا هاتمەوە، بڕوام نەدەکرد کە چ گۆڕانێك لە مندا دروست بووە. لەوکاتەوەی کە بەڵێنم دا راستگۆ بم، ئارامییەکی زەینیی وام بەدەست هێناوە کە پێشتر بە مەحاڵم دەزانی. راستگۆیی پاداشتێکی زگماکیی لەگەڵدایە: زەین لەگەڵ خۆیدا. لە ئاشتیدایە تەنانەت ئەگەر هیچ هۆیەکی تر بۆ راستگۆبوون نەبوایە، تەنها ئەم قازانجە بەس دەبوو.

٢ ـ رەوشت و ناوبانگ

پێشتر لە شوێنێکی ئەم کتێبەدا گوتم کە خۆوەکان بەردی بناغەی رەوشت و ناوبانگن و هیچ خۆوەك ئەوەندەی راستگۆیی ناتوانێت کاریگەری بخاتە سەر رەوشت و ئابڕووی مرۆڤ . راستگۆیی یەکێکە لە گەورەترین تایبەتمەندییە مرۆییەکان.

٣ ـ پەیوەندی

ناڕاستگۆیی پەیوەندییەکان هەڵدەوەشێنێتەوە و راستگۆیی پێکەوەیان دەبەستێتەوە. راستگۆیی وەك چیمەنتۆ وایە کە کەسەکان پێکەوە دەنووسێنێ. گەورەترین کۆڵەگەی پەیوەندییەکی باش متمانە و دڵنیاییە. ئەمە بابەتێکە کە خۆی لە گشت بوارەکانی ژیاندا

دەنوێنێ ـ دۆستی، هاوسەرگیری، خێزان، کاروکاسبی، فێرکردن یاخود ئایین. راستگۆیی و متمانە و دڵنیایی فەزایەك دروست دەکەن کە لەناویدا پەیوەندییە باشەکان دەتوانن گەشە بکەن.

٤ ـ یەکێتی و یەکپارچەیی

(کارل یۆنگ)ی دەروونناسی بەناوبانگ لەو باوەڕەدا بوو کە قوولێترین حەز و پەرۆشیمان گەیشتنە بە یەکێتی و یەکپارچەیی. من ئەو رایەی یۆنگ بەو شێوەیە راڤە دەکەم کە قوولێترین حەز و پەرۆشیی مرۆڤ لەوەدایە کە بە توانا ماتبووەکانی خۆی بگات. دەمانەوێت بە سنوور و ئاستێك بگەین کە شیانی بەدەستهێنانیمان هەبێ. تا ئەو کاتەی بەو ئاواتەی خۆمان نەگەین، هەست بە بەتاڵی و پووچی دەکەین.

٥ ـ تەندروستیی جەستەیی و زەینی

ئەگەر نەبوونی راستگۆیی ریشەی زۆربەی کێشە دەروونییەکانمانە، ئەوە راستگۆیی سەرچاوەی تەندروستیی مێشك و زەین و دەروونمانە.

ئەگەر ناڕاستگۆیی هێرش دەکاتە سەر زەین و دەزگای دەمارمان، ئەوا راستگۆیی پتەوی دەکات. کاتێ راستگۆین، لە هەستکردن بە گوناه، نیگەرانی و زۆر لە نائارامییەکانی مێشك رزگارمان دەبێت. لەم کاتەدایە کە بە حورمەتی نەفس (رێزگرتن لە خۆ) و دڵنیایی دەگەین.

٦ ـ هەبوونی رەسەنایەتی

شکسپیر لە پارچە شیعرێکدا بانگهێشتی هەموان دەکات کە رەسەنایەتییان هەبێت و خۆیان بن. بێگومان شکسپیر ئەگەر نەبایە شاعیرێکی گەورە، دەیتوانی ببێتە دەروونناسێکی گەورە. کاتێ کە خۆمان بین، بە هەستێکی زۆرباش دەگەین و زیاتر لە جاران رێز لە خۆمان دەگرین. ئەمە واتای راستەقینەی راستگۆبوونە لەگەڵ خۆماندا. کاتێ لەگەڵ خۆمان راستگۆ بین، دەتوانین لەگەڵ ئەوانی تریش راستگۆ بین. لە دەستپێکی ئەم بەشەدا گوتم کە ئەم بەشە گرنگترین بەشی کتێبە و ئێستاش دەڵێمەوە کە نووسینیشی، لە هەموویان زەحمەتتر بوو.

تەنیا بە رێگایەك دەتوانین لەگەڵ دنیادا رووبەڕوو ببینەوە و لەگەڵی بگونجێین. دەبێ سیستەمێك لە بەهاکان بدۆزینەوە کە تووشی هەڵومەرجی ئێستا نەبێت... هەرگیز نەگۆڕێت و هەمیشە ئێمە ئارامیی فیکری و تەندروستی و هەستکردن بە دڵنیایی لەگەڵدا بێت.

(**دکتۆر تۆماس هۆرا ـ** Dr. Thomas Hora)

بەشی دەیەم

قسەی میهرەبانانە، خەرجێکی کەم بەڵام زۆر بەنرخ

لە جیهاندا بە دەگمەن شتی بەهێزتر لە قسەی ئەرێنی دەدۆزرێتەوە. زەردەخەنەیەك، وتەیەك لە رووی گەشبینی و ئومێدەوە .((تۆ دەتوانیت ئەم کارە بکەیت)) کاتێ کارەکە دەگاتە سەختی و دژواری.

(**ریچارد ئیم. دێ ڤاس ـ** Richard M.De Vos)

بەسەرهاتی دوو هاوڕێ

لە ٢٥ ساڵیدا کاتێ کە پیشەی مامۆستایەتیم هەڵبژارد، یەکێ لە هاوکارانم کە ٨ ساڵ لە خۆم گەورەتر بوو منی خستە ژێر چەتری پشتیوانیی خۆی. زۆر خۆشحاڵ بووم چونکە ئەو مامۆستایەکی هەڵکەوتە بوو و من دەمزانی کە دەتوانم زۆر شتی لێ فێربم. ئەو کاتی خۆی تەرخان دەکرد کە هەڵەکانم پێ بڵێت و هەندێ لە تایبەتمەندییەکانم کە قوتابییەکانم حەزیان لێ نەبوو هەمبن، روون دەکردەوە. من هەمیشە پێشوازیم لە رەخنەکانی دەکرد و هەوڵم دەدا لەم بوارانەدا بەرەوپێشەوە بچم. کاتێ بووم بە هاوڕێی لە بارەی ژیانی تایبەتیشم هەندێ بۆچوونی دەردەبڕی. لێرەشدا ئاماژەی بە هەڵە و چەوتییەکانی دەکردم. جارێکی تر پێشوازیم لە رەخنە و بیروڕاکانی کرد. چەند خۆش بوو کە دۆستێکی هێندە راستگۆم هەبوو.

بواری جۆراوجۆر هەبوون کە دەبوایە خۆم چاك بکەمەوە، چ بواری پیشەیی و چ بواری کەسی. خۆشحاڵ بووم کە کەسێك بوو کە ئەو شتانەی لەگەڵم باس دەکردم. هەرکاتێ کە لە رێی راست دەردەچووم، ئەو شتەی زۆر رووی دەدا، ئەو لەوێ بوو تا رێگام پێ پیشان بدات. هەندێ جار سەرم سوڕ دەما و لە خۆمم دەپرسی ئایا دواجار دەبم بەو کەسە یا ئەو مامۆستایەی کە ئارەزوومە؟ بەڵام بە هەر شێوەیەك بێت خۆشییەکە لەوەدا بوو کە هەمیشە کەسێکم هەبوو رێگای راستم پێ پیشان بدات.

کاتێ کە شەشەمین ساڵی کارەکەم دەست پێ کرد تیم هێنسل هاتە کۆلیژەکەمان. ئەو لە کۆلیژێکی ترەوە بۆ قوتابخانەکەمان گواسترابۆوە. هەر لە رۆژی یەکەمەوە دیار بوو کە قوتابیان زۆریان خۆش دەوێ. من کە هێشتا بە دوای فێربووندا دەگەڕام دەمویست بزانم کە رەمز و رازی ئەو لە چیدا بوو. لەوێوە کە هەردووکمان دەرسێکمان دەگوتەوە، بەردەوام لەگەڵ یەکدا لە پەیوەندیدا بووین. هەر زوو زانیم کە بۆچی تیم ئەوەندە کاریگەر و جێی سەرنجی قوتابییانە. ئەو بەهرەیەکی زۆری هەبوو کە خاڵە پۆزەتیڤەکانی قوتابییانی دەدۆزییەوە. ئەو لەبری ئەوەی پەنجە بخاتە سەر هەڵەکانی قوتابییان، ئاماژەی بە ئیشە راست و بەجێیەکانیانی دەکرد و یا ئاماژەی بۆ ئەو خاڵە دەکرد کە چ کارێك دەتوانن ئەنجام بدەن. ئەو لە هەریەك لە پۆلەکانیدا سێ کاری ئەنجام دەدا : کاتێ قوتابیان دەهاتنە ناو پۆلەکەوە سڵاویانی لێ دەکرد، ستایشی سەرکەوتنەکانیانی دەکرد و بەردەوام هانی دەدان تا لە باشترین ئاستی خۆیاندا دەرکەون.

بەڵام بابەتەکە لێرەدا کۆتایی پێ نەدەهات. تیم هەمیشە بۆ منیش قسەی باشی پێ بوو کە بڵێت. ئەو ئاماژەی بە هەر کارێك دەکرد کە بە باشی ئەنجامم دەدا. دەیگوت هەوڵدانی من شایەنی ئافەرین و دەستخۆشییە و بێگومان ئەنجامی دەبێت. پێی دەگوتم کە تا چەند

قوتابییەکانم منیان خۆش دەوێت و تا چەند لە وانەکانم شت فێر دەبن. کاتێ کە لە دەرەوەی زانکۆدا پەیوەندیمان دروست کرد، هەندێ خاڵی تری دۆزییەوە بۆ ئەوەی ستایشم بکات.

بەڵام ئەم دوو دۆستییە گەیشتە کوێ؟ دۆستایەتیی یەکەم بەداخەوە پاش چەندین ساڵ بە کۆتا هات. لە بەرئەوە دەڵێم بە داخەوە چونکە ئەو کەسەم زۆر ستایش دەکرد. ئەو مامۆستایەکی هەڵکەوتە بوو. زۆربەی رەخنەکانی کە ئاراستەی دەکردم راست و بەجێ بوون. من زۆر شتی لێ فێربووم. بەڵام یەکێ لە هۆیەکانی کۆتاییهاتنی دۆستایەتیمان ئەوە بوو کە رەخنەکانی ئەو بەردەوام و بێ وەستان بوون. بەڵام دۆستایەتیی دووەمم کە ٣٠ ساڵی تێپەڕ کردووە هێشتا بەردەوامی هەیە و راستییەکەی چەندی تەمەنمان زیاتر دەبێت دۆستایەتیمان بەتینتر دەبێت. من هێشتا پشت بە تیم دەبەستم. ئەو، خاڵە ئەرێنییەکانی دنیا و خاڵە ئەرێنییەکانی خۆمم بەبیر دێنێتەوە. تەنیا ژمارەیەکی کەم توانیویانە کاریگەرییەکی باش لە ژیانم دابنێن. ئەو هێشتا خاوەنی ئەو بەهرە و توانایەیە کە لایەنە ئەرێنییەکانی کەسەکان بدۆزێتەوە. خۆشبەختانە من هێشتا یەکێ لەو کەسانەم.

باشترین لێهاتوویی

تیم خاوەنی لێهاتووییەکی بەهێزە و ئەم لێهاتووییە شتێك نییە جگە لە پشتگیریکردنی لایەنە پۆزەتیڤەکانی ئەوانی تر. بە بڕوای من پشتگیریکردنی ئەرێنی یەکێکە لە بەهێزترین پەیڤەکانی ناو زمانەکەمان. پشتگیریکردن بەواتای هاندانی ئەوانی ترە. بەو واتایەیە کە بۆ پشتگیریکردن و دووپاتکردنەوەی ئەوانی تر هۆگەلێك بدۆزینەوە، هۆیەك بدۆزینەوە تا بۆ ستایشکردن و دەستخۆشی ئەوانی تر قسە بکەین. بەو واتایەیە کە ئاوڕ لەوانی تر بدەینەوە و خۆشمان بوێن. بەو واتایەیە کە ئەو کارا کە کەسانی تر بە باشی ئەنجامیان دەدەن ببینین و ستایشیان بکەین. بە واتایەکی تر و لە هەمووی گرنگتر هۆیەك بدەینە ئەوانی تر بۆ ئەوەی ئاهەنگ بگێڕن.

ریچارت دێ ڤاس کە لە سەرەتای ئەم بەشەدا ئاماژەیەکمان پێ کردووە دەڵێت بە دەگمەن شتێك پەیدا دەبێت کە هێندەی پێهەڵگوتن و ستایش گرنگیی هەبێت. من چەند ئەم قسەیەوم خۆش دەوێ. کاتێ کە ئیشێکی باش ئەنجام دەدەین و ئەوانی تر ستایشمان دەکەن، هان دەدرێین کە ئیشەکەمان تەنانەت لە جارانیش باشتر ئەنجام بدەین. هاندان و ستایشی دۆستانە باشترینەکانی دەروونمان نومایش دەکەن.

بەداخەوە ژمارەیەکی زۆر لە خەڵك نازانن کە ستایشکردنی ئەوانی تر و ئاماژەکردن بەلایەنە پۆزەتیڤەکانی کەسەکان چ کاریگەرییەکی باش و بەسوود جێ دەهێڵێت. ئێمە لەبری

هاندانی خەڵك و دەستخۆشیلێکردنیان لەبەر کارە پۆزەتیڤەکانیان، سەرنج لە لایەنە نێگەتیڤەکانیان دەدەین. هۆیەکەی ئەوەیە ئێمە لە کۆمەڵگای خۆماندا لایەنە نێگەتیڤەکان زیاتر لە لایەن پۆزەتیڤەکان لە پێش چاو دەگرین. دیل کارنگی زیاتر لە ٥٠ ساڵ لەمەوبەر گوتی: ((هەر مرۆڤێکی گەمژە دەتوانێت رەخنە بگرێت و زۆربەی گەمژەکانیش ئەم کارە دەکەن.)) بەڕاستی چەند خراپە کە تا ئێستاش قسەی کارنگی نموونەی هەیە.

بەڵام لە بیرتان بێت کە لە بەشی پێنجەمدا ئامۆژگاریی ئێوەم کردووە کە بۆ خۆتان بیربکەنەوە و دەرفەت نەدەن جیهان بۆ ناو قاڵبی خۆی راتان بکێشێ و بەو جۆرەی ئەو مەبەستییەتی شێوەتان پێ بدات. لە بەشی شەشەمیشدا روونم کردەوە کە دەتوانین خۆگەلێکی نوێ لە خۆماندا دروست بکەین. دەتوانین خۆمان فێربکەین تا بیر لە لایەنە پۆزەتیڤەکانی خەڵك بکەینەوە و لەبەر ئەمە پێیان هەڵبڵێین. بەم کارە هەموان براوە دەبن. کاتێ کە ئێوە کەسێك شاد دەکەن، مەحاڵە خۆیشتان شاد نەبن. ئێمە ستایشی هەرشتێك بکەین زیاد دەبێت. پشتگیریکردنی ئەوانی تر بەنرخترین لێهاتوویی (قهارت)ە کە کەسێك دەتوانێت هەیبێت. کارێکی ئاسانە، خۆشی و رابواردنێکیشە و ئەنجامگەلێکی گەورەیشی بەدواوەیە. هەر چەند زیاتر راهێنان لە سەر ئەم لێهاتوویی و لێزانییە بکەین لەو بوارەدا باشتر و بەهێزتر دەبین.

وانەگەلێك لە لینکۆڵن و فڕانکلێنەوە

کاتێ کە لە کۆلیژ مێژووم دەخوێند شارەزای ژیاننامەی زۆر لە ناودارانی ئامریکایی بووم. ئەمە یەکێ بوو لە پڕبایەخترین فێربوونەکانی من لە قۆناغی کۆلیژدا. خوێندنەوەی ژیانی کەسانی گەورە و بەناوبانگ باشترین رێگایە بۆ فێربوونی مێژوو و دواتر کە(دەروونناسیی سەرکەوتن)م خوێندەوە یارمەتییەکی زۆری دام. راستییەکەی خوێندنەوەی ئەم ژیاننامانە بوو کە پەرۆشی و ئارەزووی منی بۆ دەروونناسی راکێشا. بۆ لێکۆڵینەوە لەسەر سەرکەوتن هیچ شتێ زیاتر لە خوێندنەوەی بەسەرهاتی ئەو کەسانەی کە بە شێوەیەکی پڕاوپڕ سوودیان لە ژیانی خۆیان وەرگرتووە، یارمەتیمان نادات.

دوو لەو کەسایەتییە دیارانەی کە حەز دەکەم ئاماژەیان پێ کەم (ئابراهام لینکۆڵن و بێنجامین فڕانکلێن)ن. یەکێکیان لە باشترین سەرۆککۆمارەکانی ئەم وڵاتە بوو کە کۆتایی بە کۆیلەیی هێنا و ئەوی تریان زانا، داهێنەر و وتاربێژ بوو. بەڵام شورەت و ناوبانگی ئەوان نەبوو کە سەرنجی منی بۆ لای ئەوان راکێشا. ئەمە پسپۆڕیی ئەوان بوو لە بواری پەیوەندییە مرۆڤییەکان و تواناییان لە دووپاتکردنەوە و

پشتڕاستکردنەوەی ئەوانی تردا کە سەرنجی منیان بۆ لای ئەوان راکێشا. گەورەترین تایبەتمەندییەکەیان ئەوە بوو کە دەیانتوانی لەگەڵ هەر کەسێك پەیوەندی دروست بکەن و باسی چاکەیان بکەن. راستییەکەی ئەم لێهاتووییە زیاتر لە هەر شارەزایی و لێزانییەکی تر یارمەتیی سەرکەوتنیانی دا.

لە کۆلیژدا مامۆستای وانەی مێژوو کە زۆر خۆشم دەویست یەکجار شەیدای ئابراهام لینکۆڵن بوو و وای پێ دەچوو کە هەموو ئەو شتانەی دەزانی پەیوەندی بەوییەوە هەبوو. ناوی ئەویش هەر بە رێکەوت دکتۆر ئێشبرۆك لینکۆڵن بوو و هەڵبەت ناوی خۆی بە ئەلیف لێنکۆڵن واژوو دەکرد. هێشتا باش ئەو قسانەم لە بیرە کە لە بارەی سەرۆك لینکۆڵنەوە بوون. ئەو دەیگوت دەبێ لە رەفتاری سەرکەوتوانەی لینکۆڵنەوە لەگەڵ ئەوانی ترداخوو بە دوای گەورەیی ئەودا بگەڕێین. لە کۆشکی سپی کەسانی جۆراوجۆر دەورەیان لێدابوو. هەموویان خاوەن دوو لایەنی سەرەکی بوون : تواناییەکی فراوان و خۆویستییەکی زۆر. سەرباری ئەمەش وایان دەزانی کە لە سەرۆککۆمار بەرزترن. بەڵام لینکۆڵن لەجیاتی ئەوەی خۆی لە دەستیان رزگار بکات، رێزی لێ دەگرتن. ستایشی توانستەکانیانی دەکرد، گوێی بۆ ئامۆژگارییەکانیانی شلّ دەکرد. لینکۆڵن ئەوانی هان دەدا تاکو بەهرە و تواناکانیان لە رێی خزمەت بە خەڵکدا بەکار بهێنن. بەم شێوەیە هەموویان بردیانەوە.

بە زۆری فڕانکلێن بە دیپلۆماتێکی زگماکیی دەناسن کە بە کەسایەتییەکەوە لەدایك ببوو کە دەیتوانی قەناعەت بە خەڵك بێنێت. بەڵام ئەمە راست نییە. بە پێچەوانەوە فڕانکلێن لە کەسایەتیی خۆیدا زۆر خاڵی لاوازی هەبوو. بەڵام بە هیممەتی زۆر و بە هاوکاریی ئەو لێهاتوویی و شارەزاییانەی کە لە بواری توانا مرۆییەکاندا هەیبوو توانی لە بواری سیاسەتدا ببێ بە یەکێ لە هەرە سەرکەوتووەکان. فڕانکلێن لە ژیاننامەی خۆیدا دەنووسێت کە بۆ ئەو چەندە زەحمەت بوو واز لە داوەریکردن سەبارەت بە خەڵك و رەخنە لێ گرتنیان بهێنێت. بەڵام ئەو سەرکەوتنی بەدەست هێنا و توانی لە خۆیدا هەندێ خۆ (عادەت)ی نوێ دروست بکات. ئەو ئاگاداری چاکە و لایەنە ئەرێنییەکانی کەسەکان بوو.

لینکۆڵن و فڕانکلێن هەردووکیان کلیلی سەرکەوتنیان لە ژیاندا دۆزیبۆوە، ئەویش پشتگیریکردنی پۆزەتیڤانەی ئەوانی تر بوو. ئەوان ئاگاداری پرەنسیپی گرنگی (براوە ـ براوە) بوون و بە توندی تێدەکۆشین هاوکاریی خەڵك بکەن تا لە باشترین دۆخی خۆیاندا دەرکەون. بەم شێوەیە بوو کە توانییان بن بە کەسایەتیی هەڵکەوتەی مێژوویی.

لایەنە ئەرێنییەکانی من

کاتێ خولی دەروونناسیم دەگوتنەوە راهێنانێکمان بۆ دووپاتکردنەوەی ئەرێنیی ئەوانی تر ئەنجام دەدا. راهێنانەکە ئاسان بەڵام زۆریش کاریگەر بوو. مێزەکانمان بە شێوەی نیوبازنەیی بەرامبەر کورسییەك ڕیز دەکرد. هەر یەك لە قوتابیانی زانکۆ بە نۆرە لە سەر ئەم کورسییە دادەنیشتن. ئەو کەسەی لە سەر کورسی دانیشتبوو دەبوایە سەرەتا دەستەواژەگەلێك لەبارەی لایەنە ئەرێنییەکانی خۆی بڵێت. بێگومان کارێکی ئاسان نەبوو، بەڵام بەشێکی گرنگی وانەی پشتگیریکردن و دووپاتکردنەوەی ئەوانی تر بوو. دەمویست قوتابیان بەم راهێنانە بتوانن لەبارەی لایەنە ئەرێنییەکانی خۆیان بدوێن و خوو و تایبەتمەندییە ئەرێنییەکانیان پشتڕاست بکەنەوە. بەشی یەکەمی بەرنامەکە نزیکەی دوو خولەکی دەخایاند. بۆ ئەوان سەخت بوو کە لە بارەی خۆیان و ئەو لایەنە ئەرێنییانەی کە هەیانە قسە بکەن. پاشان نۆرەی خوێندکارانی تر بوو تا ئەوەی ئەو لەبارەی خۆیەوە نەیگوتووە تەواو بکەن.

ئەم راهێنانە بۆ قوتابییەکان کاریگەرییەکی زۆری هەبوو تەنانەت رۆژی پاشتریش کە لەم بارەیەوە قسەمان دەکرد هێشتا ئاسەوارەکانی بە روخساریانەوە دیار بوو. دەیانگوت کە بە بیستنی ئەم قسانە چ هەستێکی باشیان لا دروست بووە. ئەم راهێنانە دەرفەتێکی بۆ قوتابیان دەرەخساند کە زیاتر لەسەر لایەنە ئەرێنییەکانی خۆیان سەرمایەگوزاری بکەن. داوام لە قوتابیان دەکرد ئەوەی لە وانەی دووپاتکردنەوە فێر بوونە لە سەر کاغەز بینووسن. بە درێژایی چەندین ساڵ وەڵامگەلێکی زۆر باشم وەرگرت. لە گرنگترین وەڵامەکانی قوتابیان دەتوانم ئاماژە بە مانەی خوارەوە بکەم:

* لایەنە ئەرێنییەکانی کەسەکان زۆر لە لایەنە خراپ و نەرێنییەکانیان زیاترن.
* دەبێ بەوە رابێین لایەنە ئەرێنییەکانی خەڵك جیا بکەینەوە.
* ڕێزگرتن لە خەڵك لە سووکایەتی پێکردنیان کاریگەرترە .
* هیچ شتێك لە پیاهەڵگوتن بە خەڵك باشتر نییە.
* هەموومان پێویستیمان بە ناسین و هاندان هەیە.
* دروستکردنی هەستی باش لەلای خەڵك هۆیەکە بۆ ئەوەی خۆیشمان هەستێکی باشمان لا دروست ببێت.
* پشتگیریکردن (دووپاتکردنەوەی)ی ئەوانی تر هۆیەکە تا هەموومان بچینە ڕیزی کەسانی براوەوە.

ڕێگایەکی باشترم نییە بۆ بەکۆتاییهێنانی باسی ئەم پاژە. وتەی هاندەر و دڵگەرمکەر ڕێگایەکی دووروردرێژ دەبڕێت، سەرووتر لەوەی وێنا دەکرێت.

قسەی میهرەبان خەرجێکی ئەوتۆی نییە ... لە هەمان کاتدا سوودێکی زۆری هەیە.

(**بلێز پاسکاڵ ـ**Blaise Pascal)

بەشی یازدەم

پاڵنەری راستەقینە لە دەروونەوە سەرچاوە دەگرێت

بەبێ ئاوڕدانەوە لەوەی کە ئێوە کێن و لە چ تەمەنێکدان، ئەگەر خوازیاری سەرکەوتنی هەمیشەیی و بەردەوامن، ئەو پاڵنەرەی کە بەرەو ئەم راستییە راتاندەکێشێ دەبێ لە دەروونەوە سەرچاوە بگرێت.

(**پاوڵ جەی .مایەر ـ** Paul j.Meger)

پاڵنەر چییە و لەکوێوە دێت؟

بە زۆری داوام لیێ دەکەن بۆ مامۆستایان و ئوستادان، باوك و دایکان، قوتابیانی زانکۆ، بازرگانان و زۆر کەسی تر لە کۆڕ و کۆبوونەوەکاندا لە بارەی پاڵنەرەوە قسە بکەم. بەگشتی ئەم داواکارییانە قبووڵ دەکەم بەڵام بەر لەوەی رەزامەندیی خۆم دەربڕم خاڵێکی گرنگ لەگەڵ بەڕێوەبەری بەرنامەدا باس دەکەم. روون دەکەمەوە کە لە بارەی پاڵنەرەوە وتار پێشکەش ناکەم چونکە هیچ بڕوایەکم پییێ نییە. دەزانم کە زۆر لە ڕێنوێنیکەران کە باوەڕیان بە پاڵنەرەوە هەیە و لەم وڵاتەدا دەژین رەنگە لەگەڵ رای مندا نەبن، بەڵام باوەڕ ناکەم کە کەس بتوانێت پاڵ بە کەسێکی ترەوە بنێت. بەڵام لەو باوەڕەدام کە کەسێك دەتوانێت یارمەتیی کەسێکی تر بدات بۆ ئەوەی بزانێت لە بنەڕەتدا پاڵنەر چییە و لەکوێوەدێت. لەلایەکی ترەوە لەو باوەڕەدام کە کەسێك دەتوانێ کەسێکی تر فێری کۆلەگە سەرەکییەکانی پاڵبەخۆوەنان بکات ئەم پاڵبەخۆوەنانە تاکە جۆری راستەقینەی پاڵنەرە. گرنگتر لەمانە هەموویان وای بۆ دەچم هەرکەس دەتوانێ بە هاندان یارمەتیی ئەویتر بدات تا پاڵنەرەکەی بۆ بمێنێتەوە. تەواو وەك ئەو دۆستەی کە لە پاژی پێشوودا ئاماژەم پێ کرد و ئەم کارە بە نیسبەت من ئەنجام دەدات، من وەکو مامۆستایەك، وتاربێژێك و نووسەرێك ئەم سێ کارە ئەنجام دەدەم.

پاڵنەر چەمکێکە کە بە تەواوەتی لێی تێنەگەیشتووین. هەر ئەمەیە کە دەڵێم باوەڕم بە وتاردان لەسەر پاڵنەر نییە. زۆربەی باسەکانی کە لە سەر پاڵنەرن لە روانگەی منەوە کەمخایەن و رووکەشن. لەو باوەڕەدام کە کەسەکان پێویستییان بەشتێکی قووڵتر لەمانە هەیە. ئەوان پێویستییان بە شتێك هەیە کە درێژخایەنتر بێت و زەمینەیان بۆ خۆش بکات تاکو بەو شێوەیەی کە هەیە لەگەڵ ژیاندا رووبە ڕووببنەوە.

لە بارەی پاڵنەرەوە بۆچوونی بێ هەژمار خراونەتەڕوو. تا ئێستا دەروونناسان نەیانتوانیوە بزانن کە چۆن هەندێ کەس پاڵنەریان هەیە و هەندێك نیانە. هەموو دایك و باوکان، هەموو مامۆستایان، هەموو خاوەن پیشەکانی جیهان دەیانەوێ سەر لەم لوغزە دەربکەن. بەڵام پێویست بەوە نییە کە بە دوای بابەتی نهێنی ئامێزدا لەبارەی پاڵنەرەوە بگەڕێین. ئەوە بەسە دوو خاڵ لە بارەی پاڵنەرەوە بزانین. یەکەمیان لە بەشی ١ دا روونم کردەوە و گوتم کە مرۆڤە سەرکەوتووەکان شان دەخەنە ژێر بەرپرسیاریەتیی ژیانی خۆیان. واتای ئەم قسەیە ئەوەیە کە چاوەڕوان نامێنن تاکو کەسێکی تر پاڵنەریان پێ بدات. ئەوان خۆیان ئەم کارە دەکەن. خاڵی دووەم کە دەبێ تێبگەین ئەسڵ و سەرچاوەی وشەی ((پاڵنەر))ە. فەرهەنگی وشەی ((وێبستێر)) پاڵنەر بە هۆکارێك دەزانێت کە لە

دەروونی کەسەکەدا هەیە و بە ئەنجامدانی کارێك ناچاری دەکات. بە واتایەکی تر هەر کارێك کە دەیکەین پاڵنەر یا هۆیەکی هەیە. ئەنجامدانی هەر کارێك پەیوەندی بەو پێویستییەوە هەیە کە هەرکەسێك لە دەروونی خۆیدا هەستی پێ دەکات.

لەگەڵ ئەوەشدا ئێمە لە کۆمەڵگایەکدا دەژین کە دەیەوێت تەواو بە پێچەوانەی ئەمەوە فێرمان بکات. بەڵام بزانن هەر هۆکارێك کە لە دەرەوە بێت پاڵنەرێکی کاتییە و ئەم پاڵنەرە راستەقینە نییە، چونکە لە دەروونمانەوە هەڵناقوڵێت. ئایا لە بیرتانە لە بەشی ٥ دا گوتم کە دەبێ بۆ خۆمان بیر بکەینەوە؟ بەشێکی گرنگی ئەم بیرکردنەوەیە پاڵنەر دەگرێتەوە. کاتێ کە پاڵنەر دەروونی بێت و رەگوریشەی قووڵی هەبێ، دەتوانێت بە ئاراستەی سەرکەوتن هانمان بدات.

سێ کلیل بۆ پاڵبەخۆوەنان

بۆ ساتێك بیر لە یەکێ لەو ئامانجە گرنگانەی کە هەتانە بکەنەوە ـ ئامانجێ کە دڵنیان حەز دەکەن بەدەستی بێنن. ئێستا بە وەڵامدانەوەی ئەم سێ پرسیارەی خوارەوە لە رادەی پاڵنەری خۆتان ئاگادار بن:

* ئایا بۆ بەدەستهێنانی ، حەزێکی تەواوتان هەیە ؟
* ئایا بەڕاستی لەو باوەڕەدان کە دەتوانن بەم ئامانجە بگەن؟
* ئایا بۆ گەیشتن بە ئامانج وێنەیەکی روون لەناو مێشکتاندا هەیە؟

ئەگەر بۆ هەرسێ پرسیارەکە وەڵامتان ((بەڵێ)) بێت، دەکرێ بڵێین کە ئامادەیی پێویستتان هەیە. ئەمانە کلیلە سەرەکییەکانی هەبوونی پاڵنەرن.

١ ـ حەز و پەرۆشی

پاڵنەر بەهەستێك لە حەز و پەرۆشی دەست پێدەکات... کاتێ حەز لە شتێك دەکەن، پاڵنەرێك دەدۆزنەوە بۆ ئەوەی پێی بگەن.

(**دێنیس وێتلی ـ** Denis Waitley)

حەز و تامەزرۆیی توویەکە کە سەرکەوتنی لیێ دەڕوێت. زیاتر لە هەر شتێك حەز و پەرۆشی دیاری دەکات کە ئایا لە ژیاندا سەرکەوتن بەدەست دێنین یان نا. حەزو خولیاییە کە مرۆڤی ناوەند و مرۆڤی زۆر سەرکەوتوو لێك جیا دەکاتەوە. ئەگەر کەسانی ئاسایی حەز و پەرۆشیی پێویستیان هەبێ دەتوانن کاری نائاسایی ئەنجام بدەن. من زاراوەی کۆنی (خولیای سووتێنەر)م خۆش دەوێ چونکە هەموو شتێك روون دەکاتەوە. ئەو کەسانەی حەز و پەرۆشیی تەواویان هەیە هەرگیز لە ژیاندا ناوەستێن. هەرچی بڵێسەکە سووتێنەرتر بێت، ویست و بڕیارەکە بەهێزتر و ئەوەندەش ئەگەری سەرکەوتن زیاترە.

وەکو نموونە دەتوانم ئاماژە بە باربارا بکەم. ئەو لە تەمەنی ١٨ ساڵیدا کۆلیژی بەجێ هێشتبوو و ئێستا لە ناوەڕاستی ٤٠ ساڵیدا بڕیاری دابوو کە دووبارە بخوێنێت. تەواو سروشتییە کە کەمێك نیگەران و ترساو بێت. بەبیرمە کە بەمنی وت تەنیا بڕوانامەی بەکالۆریۆسی دەوێ و ئەگەر نمرەی ((ب)) وەربگرێت، بۆی بەسە. بەڵام پاش هەفتەیەك زانیم کە ئەو پەرۆشییەکی بەتینی هەیە و نەك تەنیا حەز دەکات دەربچێت، بەڵکو بە نمرەی نایاب کۆتایی بە کارەکەی بێنێت. پێم وت رەنگە بیەوێ خواستەکەی خۆی بخاتە ئاستێکی بەرزترەوە. کارەکەی لە کۆلێژدا زۆرباش بوو. لە بیرمە لە سەر لاپەڕەیەکی یەکێ لە راپۆرتەکانی وانەکەیدا نووسیم : ((بەڕاستی پەرۆشییەکی بەتینت هەیە. بۆمن چێژبەخشە کە لەم فێربوونەدا یارمەتیت بدەم.)) باربارا بەنمرەی ((ئەلف)) و پلەی نایاب بڕوانامەی خوێندنی خۆی وەرگرت.

٢ ـ بیروباوەڕ

لە هەرکارێکدا ئەگەری سەرکەوتنتان پەیوەندی بەوەوە هەیە کە تاچەند بڕواتان بەخۆتانە.

(رۆبەرت کۆلیەر ـ Robert Collier)

پێش چەندین ساڵ هەستم پێ کرد کە ژمارەیەکی بەرچاوی قوتابییەکانم تووشی نەخۆشییەك هاتوون و ئەمە کۆسپێك بوو کە بتوانن وەکو مرۆڤێکی راستەقینە بژین. نەخۆشییەکی کوشندە بوو کە لە ناو هەموو قوتابخانەدا بڵاو ببۆوە. گرفتی گەورە لەوەدابوو کە هیچ یەکێ لەم قوتابییانە نەیدەزانی کە تووشی ئەم نەخۆشییە بووە. راستییەکەی ئەم نەخۆشییە تەنانەت ناوێکیشی نەبوو. بۆیە ناوێکم بۆ دانا. پێیانم گوت کە گرفتاری نەخۆشیی ((ئێف و یەك)) بوونە کە بەو مانایەیە: ((بیانوو بۆ ئەوەی کە بۆچی ناتوانم)).

قوتابیانم دیسان بە سەرسوڕمانەوە تەماشای منیان کرد. کاغەزێکی درێژم کردەوە لە تەنیشت دەرگاوە بە دیوارم هەڵواسی. پاشان گوتم ئەمڕۆ هەرکاتێك هەستتان کرد کە بۆ شتێك بیانوو دەهێننەوە یا ئەگەر گوێبیستی ئەوە بوون کەسێك بیانوو دێنێتەوە و پاساو دێنێت، بابەتەکە لەسەر ئەم کاغەزە بنووسن. سبەی کە دێنە ناو پۆلەوە هەموو پاساو و بیانووەکانتان لەسەر ئەم کاغەزە بنووسن. ناوی ئەم پەڕە دەنێین (پێڕستی بیانوو). سەر لە بەیانیی رۆژی پاشتر هێندە خێرا ئەم پەڕەیە پڕ بوو کە ناچار بووین کاغەزێکی تریشی بۆ زیاد کەین. لە کۆتایی هەفتەدا تەواوی پۆل بە کاغەز داپۆشرابوو. لە خوێندکارانم پرسی ئایا کەسێك دەتوانێت بڵێت کە بۆچی من پاساوهێنان و بیانووگرتن بە نەخۆشییەك دەزانم. لەم کاتەدا بێدەنگترین خوێندکاری پۆلەکە دەستی بەرزکردەوە و گوتی: ((ئەگەر بۆ ئەو ئیشانەی کە ناتوانین ئەنجامیان بدەین

بەردەوام بڕوبیانوو بهێنینەوە، ئەوا ناتوانین هۆیەك بدۆزینەوە کە بۆچی دەتوانین ئەو ئیشە بکەین.)) دەستەکانم بەرزکردنەوە و بە دەنگێکی بەرزەوە ئافەرینم پێ گوت.

لەبری ئەوەی بە دوای ئەو هۆیانەوە بین بۆ ئەو شتەی کە ناتوانین، دەبێ زیاتر بە دوای ئەو هۆیانەوە بین بۆ ئەو شتەی دەتوانین. یەکێ لەو هۆیانەی وا بیر دەکەینەوە ناتوانین، ئەوەیە کە باوەڕمان بەم نەتوانینە هەیە و تا ئەوکاتەی هەڵگری باوەڕی نوێ نەبین ناتوانین لە کارەکەماندا سەرکەوتوو بین. لە پێشەکیی ئەم کتێبەدا نووسیومە کە زۆربەی خەڵك نازانن کە چەندە باشن و تا چ رادەیەك دەتوانن لە ژیانی خۆیاندا سەرکەوتوو بن. دەبێ بزانین ئێمە لەوە شایستەترین کە بیری لێ دەکەینەوە. ئێمە خاوەن سامانە دەروونییەکانین کە پێشتر بەکارمان نەهێناون. بەڵام لەبیرتان نەچێ کە ئەمە هەواڵێکی خۆشە. گرنگترین کارێك کە دەتوانین بیکەین ئەوەیە کە ئیمان و باوەڕی زیاترمان بەخۆ هەبێت.

٣ ـ وێنەی زەینی

بەر لەوەی بتوانن ئیشێك بکەن، دەبێ بتوانن لەناو زەین و مێشکتاندا وێنەوی بکێشن.

(ئەلێکس ماریسۆن ـ Alex Morrison)

لە سەرەتاکانی دەیەی ١٩٣٠ ئەندازیارێك بە ناوی جۆزێف ستراوس زۆربەی جاران دەچۆوە گەڕەکێك لە سانفرانسیسکۆ تاکو تەماشای کەنداو بکات. ئەو لەمێشکی خۆیدا پردێکی جوانی وێنە کرد کە دوولای کەنداوەکە بەیەکتر ببەستێتەوە. ئەو چەندی زیاتر بیری لە بابەتەکە دەکردەوە، وێنەکەی بۆ روونتر دەبۆوە. لە ساڵی ٢٠٠٢ ئێمە شەست و پێنجەمین ساڵوەگەڕی خەونی ئەومان بەڕێوە برد. پردێك بە ناوی(گۆڵدن گیت).

لە ساڵی ١٩٦١ سەرۆك کێنێدی گوتی ئێمە دەبێ تا کۆتایی ئەمدەیە یەکەمین مرۆڤ لەسەر مانگ دابەزێنین و پاشان بە سەلامەتی بۆ سەر زەوی بیگەڕێنینەوە. بەملیۆنان مرۆڤ گوتیان کە ئەمە مەحاڵە، بەڵام کۆمەڵێك لە کارمەندانی ناسا کە لە سەر بڕیاری خۆیان سوور بوون هەر لەوکاتەدا وێنەیەکی دابەزاندنی مرۆڤیان لە سەر مانگ لەناو مێشکی خۆیاندا تۆمار کردبوو. کاتێ شایەدی ئەوە بووین کە لە ساڵی ١٩٦٩ (نیل ئارمسترانگ) پێی نایە سەر گۆی مانگ و بە سەلامەتی بۆ سەر زەوی گەڕایەوە، بە هەزاران جار وێنەی سەفەری ئەو لەناو مێشکی پسپۆرەکاندا تۆمار ببوو. کاتێ (بیل گەیتس) لە قۆناغی پسپۆڕی لە زانکۆی هارواردا دەیخوێند، کۆمپیوتەرە تایبەتییەکان لە قۆناغی سەرەتایی گەشەکردنی خۆیاندا بوون. بە بۆچوونی زۆر کەس ئەم کۆمپیوتەرە دەستییە تەنیا بەکەڵکی خستنەڕوو و

جێبەجێکردنی (ڕێکخستنی) وشەکان دەهات. بەڵام بیل گەیتس هەندێ سوودی تری تیایدا بینی. ئەو دانەر و مایەی زۆربەی ئەو کردارانەیە کە ئێمە لەم ڕۆژگارەدا بە کۆمپیوتەر ئەنجامیان دەدەین.

دکتۆر چارلز گارفیلد (D. Charles Garfield) دەروونناس لە زانکۆی کالیفۆرنیا چەندین ساڵ لە بارەی خووی کەسانی زۆر سەرکەوتوو لە گۆڕەپانی زانست، بازرگانی، پیشەسازی و وەرزشە پاڵەوانییەکاندا لێکۆڵینەوەی ئەنجام داوە. ئەو لە کتێبی ((یاریزانان لە لووتکەدا)) شتی زۆری لەم بارەیەوە نووسیوە. دکتۆر گارفیلد لەو باوەڕەدایە کە ئەم کەسە سەرکەوتووانە هەموویان لە بارودۆخێکدان کە دەتوانن وێنەی سەرکەوتنەکەیان پێشتر لەناو مێشکی خۆیاندا بکێشن. ئەوان لە مێشکی خۆیاندا ڕاهێنان لەسەر لێهاتوویی و لێزانییەکانی پێویست بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان دەکەن. گارفێڵد لەو باوەڕەدایە توانایی شاراوە (ماتبوو) لە هەموو کەسێکدا بوونی هەیە، هەموو دەتوانن سەرکەون. هێندە بەسە کە مرۆڤەکان بیانەوێت و ئیرادە بکەن.

ئەگەر ئێوە خاوەن پەرۆشی و خۆلیایەکی بەتین، بیروباوەڕێکی بەهێز و وێنەی خەیاڵیی (زەینی) شەفاف بن، ئەو پاڵنەرەی کە پێویستتانە لەبەردەستاندایە.

پاڵنەر هێزێکی دەروونی (ناوەوە)یە.

دێنیس وێتلی

بەشی دوازدەم

ئامانج خەونێکە کە کاتی بەدیهاتنی دیارە

کەسانی خاوەن ئامانج لەو ڕووەوە سەرکەوتن بەدەست دێنن چونکە دەزانن بەرەو کوێ هەنگاو دەنێن.

ئێریل نایتینگیل

پاڵنەر و ئامانج : پێکهاتەیەکی بەهێز

هۆیەکی شیاو هەیە کە بۆچی بەشی لە بارەی ئامانجەکان دوای بەشی لە بارەی پاڵنەرەوە هاتووە. ئەم دوانە پێکەوە نەك تەنیا گەورەترین سەروچاوەی هێزی مرۆیین، بەڵکو تووی گشت سەرکەوتنەکانن. کاتێ کە پاڵنەر ئاوێتەی ئامانجەکانمان دەکەین، ئیتر بەدووره کۆسپێك ڕێگامان بگرێت. هەموو سەرکەوتن و دەستکەوتەکان، بەبێ سەرنجدان لە گەورەیی و بچووکییان، وەکو ئامانجێك دەست پێدەکرێن و سووتەمەنییەکەیشی پاڵنەر دابین دەکات.

لە بەشی پێشوودا ڕوونم کردەوە کە زۆربەی جار داوام لێ دەکەن لە بارەی پاڵنەرەوە وتار پێشکەش بکەم. هەرچەندە من هیچ بڕوایەکم بە پاڵنەر بەو شێوەیەی ئەوان دەیانەوێ نییە بەڵام بانگهێشتەکەیان قبووڵ دەکەم. ئایا قسەی من بۆنی دژبێژیی لێ دێ؟ نە وانییە. من لەبری ئەوەی هەوڵ بدەم پاڵ بەوانی ترەوە بنێم، لە بارەی گرنگیی پاڵنەری دەروون دەدوێم و لەسەر ڕۆڵی پەرۆشی و تامەزرۆیی، ئیمان و بیروباوەڕ و وێنەی خەیاڵی (زەینی) قسە دەکەم. و پاشان باسەکە بەرەو ئەو بابەتەی کە بۆی بەپەرۆشم واتە ئامانج رادەکێشم. ئامانجەکان نەك تەنیا هەموو ژیان دەگرنەوە، بەڵکو بە گەورەترین توانای پاڵنەربەخشین بە ئێمە دەژمێردرێن. ئەو ئامانجانەی کە بۆ خۆمان لە پێش چاو دەگرین و قووڵایی پاڵنەرەکەمان ئاستی سەرکەوتنمان لە ژیاندا دیاری دەکات.

بۆچی ئامانجەکان تا ئەم رادەیە گرنگن

ڕێگای جۆراوجۆر بۆ پێناسەکردنی سەرکەوتن هەن. باشترین پێناسە کە تا ئێستا لەم بارەیەوە بینیومە ئەمەیە:

سەرکەوتن بەدیهێنانی ئامانجە پڕبایەخەکانە.

ئەگەر بابەتێك هەبێت کە هەموو پسپۆڕان لە بواری سەرکەوتنە مرۆییەکاندا لە سەری هاوڕابن، ئەوە گرنگیی ئامانجدانانە. سەرکەوتن بەشێوەیەکی ڕێکەوت و کتوپڕ بەدەست نایەت. سەرکەوتن بە پلاندانان بەدەست دێت. چارلز گارفیلد، ئەو دەروونناسەی کە لە بەشی پێشوودا، ئاماژەم پێ کرد لەگەڵ بۆشاییگەران، گەورە پاڵەوانانی وەرزشی، زانایان، داهێنەران، ڕێبەرە بازرگانییەکان و کەسانی تری سەرکەوتوودا قسە و گفتوگۆی کردووە. ئەو لەو باوەڕەدایە کە هەر

سەرکەوتنێك بە ((ئەرك (راسپێردراوی) یەك)) دەست پێ دەکات: ئامانجێکی دیاریکراو لەگەڵ خۆلیایی و تامەزرۆییەکی فراوان. ئامانجەکان لە مێژووی ژیانی مرۆڤایەتیدا ڕۆڵی گرنگ و چارەنووسسازیان نواندووە. ڕەوتی کارەکە هەمیشە بە یەك شێوەیە: خەونێك دەبێتە ئامانج و ئامانج دەبێتە سەرکەوتن. یا بەوتەی ناپلیۆن هیل: ((ئەوەی زەین و خەیاڵی مرۆڤ بتوانێت وێنای بکات و باوەڕی پێ بکات، دەتوانێت پێی بگات.)) ژیانی بێ ئامانج وەك ئەوە وایە کە سەفەرێکی بێ مەبەست دەست پێ بکەین. ئەگەر نەزانین بەرەو کوێ دەڕۆین، ڕەنگە نەگەینە هیچ شوێنێك . و لەم بەینەدا بە هەر جادەیەکدا بڕۆین جیاوازیی نییە. ئێمە لە کۆمەڵگایەکدا دەژین کە بە ملیۆنان مرۆڤ سەرەڕای بوونی دەرفەتی گونجاو و باش بە هیچ شوێنێ ناگەن. و لەگەڵ ئەوەشدا پێ دەچێ کە هۆیەکەشیی نەزانن. بەداخەوە لە پۆلەکاندا هیچ بابەتێك لە بارەی ئامانج و ئامانجدانان فێر نابین. سیستەمی خوێندنمان لە زۆر بواردا کەموکوڕیی هەیە. ئامانجدانان یەکێ لەو بابەتانەیە کە دەبێ لە هەموو ڕەهەندەکانی خوێندنماندا بەهەند وەربگیرێ. لە بیست ساڵی رابردوودا شاهیدی ئەوە بووم کە زۆربەی خەڵك لە ژێر کاریگەریی ئەو ئامانجانەدا کە بۆ خۆیان دەستنیشانیان کردووە ژیانیان گۆڕاوە. هیوادارم ئەم بەشە لە کتێب کەلێنێکی گرنگی فێرکاریمان پڕ بکاتەوە.

خاڵە باشەکانی ئامانجدانان

هەبوونی ئامانج بە ڕێگای جۆراوجۆر دەتوانێت ژیانمان لێوانلێو و خۆش بکات.

❊ **پاڵنەر ـ** ئامانجەکان ژێرخانی پاڵنەرن. ئامانجەکان هۆیەکمان پێ دەدەن کە بزاڤ بکەین و بەردەوامی بەو بزاڤە بدەین.

❊ سەربەخۆیی ـ هەبوونی ئامانج یارمەتیمان دەدات تاکو سەرەداوی کاروباری ژیانمان بگرینە دەست. لە جیاتی ئەوەی بە شوێن خەڵکانێك بکەوین، بەو ڕێڕەوەدا دەڕۆین کە خۆمان هەڵمانبژاردووە.

❊ **ئاراستە ـ** ئامانجەکان ئاراستەمان دەکەن کە بەرەو لایان بزاڤ بکەین.

❊ **واتا ـ** ئامانجەکان هەستێك لە ئامانج و مەبەستمان پێ دەبەخشن. کاتێ بزانین کە چیمان دەوێت ژیان بۆمان پڕبایەختر دەبێت.

❊ **شادی و چێژ ـ** ئامانجەکان بە دژەژەهری زۆر لە نەخۆشییە کۆمەڵایەتییەکان دەژمێردرێت. یەکێ لە خراپترین نەخۆشییە کۆمەڵایەتییەکان خەفەتباری و هەستی ماندووبوونە. چۆن دەکرێ لە ژیانی خۆتاندا ئامانجێکتان هەبێ و بەو حاڵەش دڵتەنگ بن؟ هەبوونی ئامانج شادی و چالاکی و گەشە بە ژیان دەبەخشێ و کێشەوبەرەکانی زیاد دەکات.

* **گەیشتن بە خواستەکان ـ** ئامانجەکان زیاتر لە هەر شتێکی تر هۆکارێکن بۆ ئەوەی توانستە ماتبووەکانمان بەدەست بێنین.

کاتێ خەون دەبێ بە ئامانج

جارێك لە کۆلیژ لە بارەی گۆڕانی رێکخراوەیی وانەم دەگوتەوە، یەکێ لەو بابەتانەی دەمگوتەوە ئامانجدانان بوو لە کۆمپانیاکاندا. لەوێوە کە داوام لە خوێندکارەکانم دەکرد سەرنج لە گۆڕانە کەسییەکان و پلاندانانیش بدەن، بەشێك لە بەرنامەی پۆلەکەم بۆ ئامانجدانان تەرخان کرد. بۆ قوتابیان ئەرکێکم دیاری کرد. داوام لێ کردن کە دە ئامانجی گرنگی ژیانیان لە سەر کاغەز بنووسن. پاشان داوام لە خوێندکاران کرد کە هەر یەکێکیان یەکێ لە ئامانجەکانیان لەناو پۆلدا باس بکەن. داین، خوێندکارە ژنێکی ناوەڕاستی ٤٠ ساڵان یەکەم کەس بوو قسەی کرد. ئەو وتی: ((هەمیشە یەکێ لە ئاواتەکانم ئەوە بووە کە رۆژێك لە ئەورووپا ژیان بەرمە سەر.)) پێم وت: ((زۆرباشە، و دەکرێ ئەمە بە ئامانجێك ناو ببەین. بە چەند هەنگاوێکی ئاسان دەتوانین بیخەینە ریزی یەکێ لە ئامانجەکان.)) هەندێك کەس بە سەرسوڕمانەوە تەماشای منیان کرد. کەسێك پرسی : ((بۆچی ئەمە خۆی ئامانجێك نییە؟))

لە وەڵامدا وتم: ((ئامانجەکان خەونگەلێکن کە کاتی کۆتاییهاتنیان دیارە.)) پاشان روونم کردەوە کاتێ بۆ خەون و خەیاڵەکانی خۆمان رێکەوتێك دیاری دەکەین، یەکەم هەنگاومان هاوێشتووە بۆ ئەوەی خەونەکانمان بکەینە ئامانج. پاشان نۆرەی پرسیارێکی تر هات: ((بۆ گەیشتن بە ئامانج پێویستمان بە چ شتێکی ترە؟)) وەڵامم دایەوە: ((ئەورووپا زۆر فراوانە، کیشوەرێکە، چۆنە گەر بڵێی لە کام وڵاتدا دەتەوێ ژیان بەیتە سەر، ئەگەر بتوانیت ناوچە یاخود شارەکەیشی دیاری بکەی چاکتر دەبێت.)) پاشان وتم: ((ژیان لە ئەورووپا شتێکە نزیکە لە ئامانج. ئەم جۆرە ئامانجە بە دەگمەن بە ئەنجام دەگەن چونکە شەفافیەتی پێویستیان نییە. دەبێ ئامانج بە شێوەیەکی دەستنیشانکراوتر بەیان بکرێت.))

وا دەهاتە پێش چاو کە پێگەیشتووەکانی ئەم پۆلە تایبەتە خۆشەویستییەکی تایبەتییان بۆ ئامانجەکان هەبێ. بۆیە راهێنانی زیاترمان ئەنجام دا و من پرەنسیپە سەرەتاییەکانی ئامانجدانان و گەیشتن بە ئامانجم لەگەڵیاندا باس کرد.

نزیکەی سێ ساڵ دواتر پاکەتێك لە شاری ڤیەننای نەمساوە بەدەستم گەیشت. پاکەتەکەم کردەوە لە سەرەوەی نامەکە نووسیبووی: ((ئامانجەکان خەونگەلێکن کە کاتی دیاریکراویان

هەیە.)) نامەکە، داین نووسیبووی. روونی کردبۆوە کە ((رۆژێ رۆژگاری))ی کردبوو بە ساڵێکی دیاریکراو. دوای ئەورووپا، نەمسا و پاشان ڤیەننای دیاری کردبوو. لە نەتەوە یەکگرتووەکان (un) دا ئیشی دەکرد و کارێکی زۆر باشی هەبوو. خەونەکەی ببووە راستی.

باشترین پێشنیارەکانم

ئەگەر قەرار وابێ ئامۆژگارییەکم هەبێ بۆ باشترکردنی باری پەروەردە و فێرکردن لەم وڵاتەدا، ئامۆژگارییەکەم ئەوەیە کە لە هەموو قوتابخانە و زانکۆکانی وڵاتدا وانەی ئامانجدانان دابنێن. زۆر گرنگە. هەبوونی ئامانج ئاراستە بە مرۆڤ دەدات، دەبێتە هۆی سەرکەوتن و ژیانێکی رەزامەندانە بەدوای خۆیدا دێنێ. بیرم لەوە کردۆتەوە کە کتێبێك بە تەواوی لە بارەی ئامانجدانان بنووسم. لە بارەی ئامانجدانان کارگەی جۆراوجۆری فێرکردنم کردوونەتەوە و لەگەڵ ئەوەشدا چەندی بیر لێ دەکەمەوە دەبینم ئاماژەم بە هەموو خاڵێك نەکردووە. لە کتێبێکدا بە جەوهەری ئەم کتێبە ناتوانم هەموو باسەکانی لە بارەی ئامانجدانانەوە روون بکەمەوە. لەگەڵ ئەوەشدا ئامۆژگاری و پێشنیارگەلێکم هەیە کە دەتوانن بە رەچاوکردنیان رادەی رەزامەندیی خۆتان لە ژیان بەرزبکەنەوە:

١ ـ جیاوازیی نێوان ئامانج و ئاوات تێبگەن

لە سەد کەس بپرسن کە چ ئامانجێکیان هەیە. بە زۆری گوێبیستی سێ وەڵام دەبن کە ئەمانەن : بەختەوەربوون، دەوڵەمەندبوون و ناوبانگ دەرکردن. بەڵام ئەمانە ئامانج نین، ئاواتن. ئاوات خەونێکی نادیارە کە هیواداریین بۆمان بێتە پێش. لە نێوان ئامانج و ئاواتدا جیاوازییەکی زەق هەیە. ئامانج وێنەیەکی روون و دیارە کە ئێمە یارمەتیی دەدەین رووبدات. بۆ گەیشتن بە ئامانج دەبێ هەوڵ بدەین، دیسپلین و رێکوپێکییەکی بەهێزمان هەبێ، بە تەواوی سوود لە کات وەربگرین کە ئەمانە بابەتی سێ بەشی دواتری کتێب پێك دەهێنن.

٢ ـ لەئامانجەکانتان بنووسن و بە تەواوەتی دەستنیشانیان بکەن

ئێمە بۆ دروستکردنی بینایە، کارە بارزرگانییەکان، کۆبوونەوەکان، هاوسەرگیرییەکان، وەرزشەکان، میوانداریيەکان، رۆژانی پشوو و قۆناغی خانەنشینیی خۆمان بەرنامە دادەنێین. بەڵام ئایا بۆ ژیانی خۆشمان بەرنامە و پلان دادەنێین؟ ئامانجەکان بابەتێکیان نییە جگە لەمانە. یەکێ لە باشترین ئەو سەرمایەگوزارییانەی دەتوانن بیکەن ئەمەیە کە کەمێك دابنیشن، بیر بکەنەوە و پێرستێك لە ئامانجەکانی خۆتان ئامادە بکەن. ئەمە دەتوانێ گەڵاڵەیەك بێ بۆ

ژیانێکی ڕەزامەندتر. نووسینی ئامانجەکانی ژیان یەکەم هەنگاوە کە بۆ گەیشتن بە دەروەستەیی (تعهد) دەیهاوێژن و دیتنی ئەوان لە سەر کاغەز یەکەم قۆناغە بیانکەن بەڕاستی. ئامانجەکانتان بە دیارترین شێوەی کە دەکرێ بنووسن. کاتی گەیشتن بە ئامانج دەستنیشان بکەن. چەندە وردبینانەتر و دیارتر بنووسن، زەینتان زیاتر سەرنجی دەداتێ. هەندێ لەو کارانەی تر کە دەبێ بیکەن ئەمانەن : بۆ گەیشتن بە ئامانجتان دەبێ چ هەنگاوێك بنێن؟ بەسەر چ کۆسپگەلێکدا دەبێ زاڵ بن؟ پێویستییتان بە هاوکاریی کێ هەیە؟ پێویستە چی فێربن؟ چ پاداشت و هەقێك بەدەست دێنن؟ هەرچەند ئامانجەکانتان وردتر بنووسن، وێنەی زۆلاڵتر دێتە دەستتان.

٣ ـ ئامانجەکانتان پۆلبەندی و هاوسەنگ بکەن

یەکێ لە خاڵە گرنگەکانی گەیشتن بە سەرکەوتن لە ژیاندا ئەمەیە کە هاوسەنگیمان لە ژیاندا هەبێ. هەبوونی تەنیا جۆرە ئامانجێك دەبێتە هۆی بەستنەوەی چاومان. ڕوانینمان سنووردار دەکات و دەبێتە هۆی ئەوەی ببین بە کەسێکی تاك ڕەهەند. باشترین ڕێگا بۆ خۆدوورخستنەوە لەم دۆخە ئەمەیە کە ئامانجەکانمان بۆ چەند پۆلێك دابەش بکەین تاکو هەمەڕەنگییەك لە ژیانماندا دروست بکات. بەم شێوەیە لە ژیانی خۆماندا بە هاوسەنگی دەگەین.

یەکەم پێرستی ئامانجی کەسی کە دیتم بۆ چەندین پۆل دابەش کرابوو. بۆیە هەڵسوکەوتێکی هاوشێوەم لەگەڵ ئامانجەکانی خۆیشمدا کرد. لە یادتان بێت کە ئامانجەکان لە بەرددا هەڵنەکۆڵێن. هیچ یاسا و ڕێسایەك نییە کە بڵێت ناتوانین گۆڕان بەسەر بەرنامەکانی خۆماندا بێنین. لە سی ساڵی ڕابردوودا هەندێ لە ئامانج و خواستەکانم گۆڕان و لەگەڵ ئەوەشدا لەو باوەڕەدام ئەگەر ئامانجەکان جۆراوجۆر بن ژیان جوانتر و سەرنجڕاکێشتر دەبێت. لەگەڵ ئەوەی ئامۆژگاری دەکەم ئێوە بۆ خۆتان ڕیزبەندی و ئامانجگەلێك لە پێش چاو بگرن، ڕەنگە ئاوڕدانەوەیەك لە ئامانجەکان و ڕیزبەندییەکانی من هاوکاریی ئێوە بکات :

* **فێرکردن**
* **کار و پیشە**
* **داهات**
* **ئەو شتانەی حەز دەکەم بەدەستیان بێنم**
* **خێزان**

* **ڕابواردن و خۆشی**
* **وەرزش**
* **گەشەی کەسی**
* **مەعنەویات**
* **سەفەر لە ناوەوەی وڵات**
* **سەفەر بۆ دەرەوەی وڵات**
* **فێربوون**

٤ ـ بە شێوەیەکی ڕێکوپێك پێداچوونەوە لە سەر ئامانجەکانتان بکەن و چاویان پێدا بخشێننەوە

ئایا هەرگیز پێرستی ((ئیشەکانی بەردەست)) ئامادە دەکەن؟ ئایا ڕاست نییە کە هەرچی زیاتر تەماشای ئەم پێرستە بکەن کاری زیاتر ئەنجام دەدرێ؟ لەبەر ئەم هۆیەیە کە ئێمە دەڵێین دەبێ ئەم پێرستە دیار و لە شوێنێك بەرامبەر چاومان بێت. لەبارەی ئامانجەکانیش بابەتەکە بە هەمان شێوەیە. دەبێ لانی کەم هەر هەفتە جارێك بکارین ئامانجەکانمان ببینین. وشەکانی کە دەیانبینین دەبن بە وێنەی زەینی کە من پێشتر چەند بابەتێکم لە بارەیەوە نووسیوە. ئێمە بیر لە چی بکەینەوە دەبین بە هەمان شت. ئێمە دەبین بە هەمان وێنەی زەینیی خۆمان. کاتێ بتوانین ئامانجەکانی خۆمان ببینین، بە ئاراستەیدا هەنگاو دەنێین. دیتنی ئامانجەکان یارمەتیمان دەدات تاکو لە پێناو و بە ئاراستەیاندا بزاڤ بکەین. پێویستە بەلای کەمەوە ساڵێ جارێك چاوێك بە ئامانجەکاماندا بخشێنینەوە. من هەموو ساڵێ لە مانگی کانوونی دووەم ئەم کارە دەکەم. لەبری ئەوەی هێڵ بەسەر ئامانجێکدا بێنم، لە تەنیشتییەوە دەنووسم کە حاڵی حازر ئەمە ئامانج نییە. و لەوێوە کە پرۆسەی ئامانجدانان لە بەردەوامیدایە، زۆر خۆشە کە ئاوڕێك لە دواوە بدەنەوە و ببینن کە چ گۆڕانێکتان کردووە. هەندێ جاریش ئامانجی نوێ لە پێش چاو دەگرم و جار جار پۆلبەندییەکان دەگۆڕم.

پێویستە بەردەوام ئاوڕ لە ئامانجەکانتان بدەنەوە و لە کاتی پێویستدا هەڵسەنگاندنێکیان بۆ بکەن و لە هەموو ئەمانە گرنگتر چەندی بکرێ بیریان لێ بکەنەوە.

بە کورتی

* ئامانجەکان ئاراستە و مەبەستمان پێ دەدەن.

❊ ئامانجەکان مانا بە ژیانی ئێمە دەبەخشن .

❊ ئامانجەکان ناچارمان دەکەن بجوولێینەوە.

❊ ئامانجەکان دەبنە هۆی ئەوەی کە ژیان جوانتر بێت.

❊ ئامانجەکان دەبنە هۆی رەزامەندیی زیاتری ژیان.

❊ ئامانجەکان ژیان باشتر دەکەن.

راستییەکەی هیچ شتێکی سەر رووی زەوی ناتوانێت رێ لە کەسێك بگرێت کە روانینی پۆزەتیڤ و ئامانجی دەستیشانکراوی هەیە .

دێنیس وێتلی

بەشی سێزدەم

تێکۆشان جێگیرەوەی نییە

باشترین خەڵات کە ژیان دەتوانێ پێمان ببەخشێ دەرفەتی زۆر ئیشکردنە لـە بوارێکـدا کە بەهای هەیە.

(**تیۆدۆر رۆزڤێلت ـ** Theodore Roosevelt)

پاداشتی زۆرکارکردن

پاڵنەر زۆر باشە و ئامانجەکانیش گەورە و بەمانان بەڵام مادامەکی تێکۆشان لەئارادا نەبێ، هیچ روونادات. ئەگەر شتێك بەهای ئەوەی هەبێ کە پێی بگەین، بەهای ئەوەی هەیە کە بە هەموو توانایەك هەوڵی بۆ بدەین. شتە باشەکانی ژیان لە ئەنجامی تەرخانکردنی کات، بەکارهێنانی وزە، لەخۆبوردوویی و تەنانەت مەترسیی شکستهێنان و سەرنەکەوتن بەدەست دێن. کەواتە سەرکەوتن هەوڵ و هیمەتی زۆر و جیددیبوونی گەرەکە. کەواتە سەرکەوتن بە بەر ئەو کەسانە دەکەوێت کە لە بەرەنگارییەکان ناترسن و ئامادەن لە پێناو گەیشتن بە مەبەست هەوڵ بدەن و چالاکی و پڕکاری بکەن. ئەگەر حەز بکەین خەیاڵەکانمان ببن بە راستی، دەبێت بەشێك لەم فۆرمۆڵە بێت.

بەڵام باشترین خاڵ و بابەت لە بارەی تێکۆشان ئەوەیە کە زۆرکارکردن و هەوڵی زۆر دەبێتە هۆی کارێکی زیاتر لە بەدیهاتنی خەونەکانمان. باشی و قازانجگەلێکی تریش لە ئارادان کە لە خوارەوە ئاماژەمان بە دەخاڵ کردووە :

١ ـ کار و هیمەتی زۆر دەرفەتمان پێ دەدات کە لە توانا ماتبووەکانمان ئاگادار بین کاتێ ئیشەکەمان بە ئەنجام دەگات دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەوڵ و تێکۆشینمان زیاتر بکەین. هاوکاریمان دەکات تا ئەو شتەی کە دەکرێ و مومکینە، ببینین. سەرکەوتن باوەڕبەخۆبوون بەرهەم دەهێنێ و باوەڕبەخۆبوون دەبێتە هۆی سەرکەوتنی زیاتر.

٢ ـ کار و هەوڵدانی زۆر یارمەتیمان دەدات تاکو لەگەڵ ژیاندا رووبەڕوو ببینەوەژیان سەختە (بەشی٢). زۆر کارکردن و روانینی چاك باشترین ئامرازن کە لەدەستماندان.

٣ ـ کار و هیمەتی زۆر هەستێکی باشمان پێ دەبەخشێت هیچ هەستێك لەوە خۆشتر نییە کە بە هەموو تواناوە هەوڵ بدەین و ئەنجامی ئیشەکەمان ببینین.

٤ ـ کار و هیمەتی زۆر رەوشتسازە حەز و ویستی ئێمە بۆ کارکردن زیاتر لە هەر هۆکارێکی تر پیشان دەدات کە ئێمە کێین. هەوڵ و تەقەللای راستگۆیانە دەبێتە هۆی ئەوەی لە چاکترین ئاستی خۆماندا دەرکەوین.

٥ ـ کار و هیمەتی زۆر رێز و حورمەتی ئەوانی تری لەگەڵدایەکاتێ زۆرترین هیمەت و هەوڵی خۆمان دەدەین، دەبینە جێی رێز و سەرنجی ئەوانی تر و متمانە و دڵنیاییان بۆ خۆمان رادەکێشین.

٦ ـ کار و هیمەتی زۆر رێزلەخۆ گرتن و نەفسبەرزی (عزت نفس) زیاد دەکات.

٧ ـ کار و زۆر هەوڵدان مانایەکی زیاتر بە ژیانی مرۆڤ دەبەخشێ.

٨ ـ کار و هیمەتی زۆر دەبێتە هۆی بەدەستهاتنی باشترین ئەنجام.

٩ ـ کار و هیمەتی زۆر دەبێت بە خوو (عادەت).

١٠ ـ کار و هیمەتی زۆر هەنگاوێکی سەلامەتبەخش و تەندروستە ئێمە بەشێوەیەکی ئەرێنی سوود لە زەین و جەستەی خۆمان وەردەگرین و لە ئەنجامدا تەندروستیی زەینی و جەستەیی خۆمان زیاد دەکەین.

ژێرەی هاوبەش (مخرج مشترك)ی سەرکەوتن

لە تێروتەسەلترین لێکۆڵینەوەکانی کە لەبارەی بابەتی سەرکەوتنەوە ئەنجام دراون، یەکێکیان لێکۆڵینەوەی (جۆرج و ئەلێك گالۆپ) و ئەویتریان لێکۆڵینەوەی (ویلیام پراکتێر)ە. ئەم کەسانە زیاتر لە هەزار کاتژمێر لەگەڵ ئەو کەسانەدا چاوپێکەوتنیان کردووە کە ناویان وەکو کەسانی سەرکەوتوو لە کتێبەکانی ئامریکادا بڵاوکراونەتەوە.

لەم چاوپێکەوتنانەدا لەبارەی خێزان، خوێندن، کەسایەتی، هۆگرییەکان، توانستەکان، باوەڕە ئاینییەکان و بەها کەسییەکان پرسیار لەو کەسانە کراوە. ئامانجی توێژەران ئەوە بوو کە لە لایەنە هاوبەشەکانی ئەم کەسە زۆر سەرکەوتووانە ئاگادار ببنەوە. وەڵامە بەدەستهاتووەکان بە تەواوەتی جۆراوجۆر بوون، بەم حاڵەشەوە یەکێ لە تایبەتمەندییەکانی هەموو ئەم کەسانە ئارەزووی ئیشکردنی درێژخایەن و تێکۆشان بووە. هەموویان لەو باوەڕەدابوون کە سەرکەوتن بەهۆی نێوچەوان و بەهرە تایبەتەکانەوە نەبووە بەنسیبیان. سەرکەوتنی ئەوان لەورووەوە بووە کە بە ڕەنج و هیمەتی زۆر هێناویانەتەدی. ئەوان لە بری ئەوەی بیانەوێت رێگای قەدبڕ لێ بدەن و یا خۆیان لە ئیش و زۆر هەوڵدان ببوێرن، وەکو بەشێکی زەروریی پرۆسەی سەرکەوتن کەڵکیان لە تێکۆشان وەرگرتووە. ئەم کەسانە لەم بارەیەوە یەك رایان هەبوو کە ئەو کەسانەی بە راستی سەرکەوتوون کەسانێکن کە بەراستی شایانی ئەون. هەموویان بەهای سەرکەوتنیان داوە.

کاتێ کە لە یەکێ لەو کەسە سەرکەوتووانە پرسیار کرا کە فۆرمۆڵی تایبەتیی خۆی بۆ سەرکەوتن روون بکاتەوە ئەو وتی: ((شانازیکردن بەو کارەی کە دەمکرد و لە پاڵ ئەوەشدا کار و هەوڵی بێوەستان بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانم.)) زۆربەی ئەوانەی چاوپێکەوتنیان لەگەڵدا کرابوو لە سەر ئەم رایە کۆك بوون. نزیکەی هەموو کەسە سەرکەوتووەکان دەیانگوت کە بۆ بەدیهێنانی خواست و ویستەکانیان هەوڵ و تەقەللای زۆریان داوە.

ئامانجی تری توێژەران وەرگرتنی وەڵامی ئەم پرسیارە بوو : ((چ کەسێك دەتوانێت سەرکەوتوو بێت؟)) وەڵامە وەرگیراوەکە زۆر هاندەرانەیە. توێژەران لەپاش خوێندنەوەی وەڵامە بەدەستهاتووەکان بەم شێوەیە ئەنجامگیرییان کرد : ((یەکێ لەو وانانەی کە بەدەست هاتووە ئەمەیە کە هەرکەسێك دەتوانێ سەرکەوتوو بێ.)) زۆر خەڵك هەن لە کاتێکدا کە توانستەکانیان لە ئاستێکی بەرزدان خۆیان بە بابەتی لابەلا و کەمبایەخ رازی دەکەن. ئەگەر کەسەکان دروست هەنگاو بنێن، هەموویان بواری سەرکەوتنیان هەیە. لە رەگەزە گرنگەکانی گەیشتن بە سەرکەوتن هەبوونی پاڵنەر، ئامانجدانان و هەوڵ و تەقەللا و تێکۆشانە لەپێناو گەیشتن بە ئامانجە دەستنیشانکراوەکان.

لەبارەی رێگە قەدبڕەکانەوە دەکرێ چی بڵێین؟

لە دەیەی ١٩٥٠ کە ساڵانی گەشەکردنمان بەڕێ دەکرد، پەیامەکە زۆر سادە بوو : سەرکەوتن شتێکە کە دەبێ بەدەستی بێنن. دەبێ لەسەرەخۆ و پشوودرێژ بن چونکە گەیشتن بە سەرکەوتن تێکۆشان و لەخۆبوردوویی درێژخایەنی گەرەکە. بەڵام وای بۆ دەچم کە میدیای ئەمڕۆ پێچەوانەی ئەم قسەیە دەرخواردمان دەدات. بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن رێگایەکی کورت و خێرا هەیە. بەم دواییە گوێبیستی رادیۆ بووم کە هەرکەسێ دەتوانێت لە ماوەی دوو رۆژدا ٥٠ پاوەند لە کێشی لەشی خۆی کەم بکاتەوە، بەزمانێکی بیانی قسە بکات و لە بازاڕی گەڵابەهادارەکان دا بە ملیۆنان دۆلار بخاتە گیرفانییەوە. هەڵبەت گومان لەوەدا نییە ئەگەر بمانەوێت و هەوڵ بدەین دەتوانین بە هەموو ئەو ئامانجانە بگەین. بەڵام بەشی گرنگی هەر یەك لەو پەیامانە ئەمە بوو کە ناچار نین ئیش بکەین، پشوودرێژ بین، هەوڵ بدەین و یا لەخۆبوردوویی بنوێنین. دەتوانین لە ماوەی چەند رۆژێکدا بەبێ کەمترین هەوڵدان ئەم کارانە بکەین.

بەداخەوە ئەگەر زۆر گوێبیستی ئەم جۆرە پەیامانە بین، بڕوایان پێدەکەین و ژمارەیەکی زۆریش لە خەڵك حاڵی حازر بڕوایان پێ کردووە. زۆرکەس گەیشتوونەتە ئەو باوەڕەی کە بە داگرتنی دوگمەیەك بە سەرکەوتن بگەن. ئەمانە کەسانێکن کە لەبری بەرهەمهێنان بیر لە بەکاربردن (مصرف) دەکەنەوە و لەجیاتی رەزامەندیی درێژخایەن، رەزامەندیی کورتخایەن لە پێش چاو دەگرن و پاشان هەست پێ دەکەن کە ژیان بەو شێوەی کە راگەیاندنەکان باسی لێوە دەکەن بوونی دەرەکیی نییە (واتە خەیاڵییە). هەر لەبەر ئەوەیە کە لە پێنج بەشی پێنجدا وتم

دەبێ خۆمان بیر بکەینەوە. بزانن کە بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن هیچ رێگایەکی قەدبڕ و فرت و فێڵێك بوونی نییە. ئەوەی کە بوونی هەیە کاری سەخت و هەوڵدانە کە جێگیرەوەی نییە.

کار و رابواردن دژی یەك نین

ئامانجی ئەم بەشە لە کتێب هەڵبەتە گفتوگۆیە لە سەر سوودەکانی تێکۆشان و زۆر ئیشکردن. بەڵام حەز ناکەم ئەم باوەڕە دروست بکەم کە بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن لە ژیاندا دەبێ سات بە ساتی شەو و رۆژ کار بکەین. ئەمە بۆ ئێمە و ئەو کەسانەی کە لێیان نزیکین تەندروست نییە. بە بیرتان بێتەوە کە من لە بەشی ٣ دا لە بارەی گرنگیی پێکەنین و هەبوونی کاترابواردن و خۆشی و سەرگەرمی قسەم کرد. لەبەشی ١٢ دا ئاماژەم بە ئامانجەکانم کرد کە یەکێ لە گرنگترینیان رابواردن و سەرگەرمییە.

پێویستە لە هەندێ کات لە رۆژدا خۆمان لە ئیشکردن دوور بخەینەوە تاکو لە نێوان ئەو شتەی کە لە ژیانماندا گرنگە هاوسەنگییەك دروست بکەین. بەڵام لە هەمان کاتدا پێویستە سەرنج لەم خاڵە بدەین کە کار و رابواردن دوو شتی لێکجیا و دژبەیەك نین. دەتوانین لە هەمان کاتدا کە کار دەکەین پێبکەنین، رابوێرین و شادبین. بەرای من وانەگوتنەوە یەکێ لە سەختترین پیشەکانی جیهانە بە تایبەتی ئەگەر بمانەوێت ئەم ئەرکە بە تەواوی و بە دروستی ئەنجام بدەین. من ٣٥ ساڵ مامۆستایەتیم کرد لەگەڵ ئەوەشدا هەندێ کاتی زۆر خۆشم هەبوو. قوتابیانی من لە ئامادەیی و لە کۆلیژدا هەندێ جار کێشەیان دەنایەوە، بەڵام لە زۆربەی کاتەکاندا بەتاسە و بەئەدەب بوون و دەبوونە هۆی سەرسوڕمان. لەگەڵیاندابوون زۆر سەرنجڕاکێش و خۆش و هۆی شادومانی بوو. بێگومان لەم بارەیەوە من تەنیا نیم. من لەگەڵ مرۆڤە باش و ئیجابییەکاندا هاموشۆم هەبوو، و هەروەها پارێزەر، پزیشك و بازرگانی بێ هەژمار دەناسم کە ماوەیەکیان بۆ رابواردن و خۆشی لە ئیشەکەیاندا تەرخان کردووە. زۆر تێبکۆشن، بەڵام لە هەمانکاتدا خۆشی و رابواردنیشتان لەیاد نەچێت.

سەروەختێك لە (ئارمەند هەمەر)ی پیشەگەری گەورە کە لە ساڵی ١٩٩٠ لە تەمەنی ٩٢ ساڵەییدا کۆچی دوایی کرد پرسییان کە چۆن بەم تەمەنەوە دەتوانێت ئەوەندە سەفەر بکات، ئەوەندە لەگەڵ سەرۆکی وڵاتە جیاجیاکاندا دانوستاندن بکات. ئەو لە وەڵامدا گوتی : ((من ئاشقی کارەکەی خۆمم. بۆ ساتێك ئارامی و حەوانەوەم نییە من هەرگیز بەبێ سەدان هزر و روانینی نوێ بەیانی ناکەمەوە. بۆ من هەموو شتێ پڕ لە بەرەنگاری و سەرنجڕاکێشە.)) بەر لە

سەد ساڵ جۆرج برنارد شۆ شانۆنووسی بەناوبانگیش ئەمەی وت. ئەو گوتی : ((کاتێ دەمرم حەز دەکەم بە تەواوەتی بەرەو داخوران چووبم. من هەرچی زیاتر ئیش بکەم، زیاتر بەزیندوویی دەمێنمەوە.)) وابزانم هەمەر و شۆ هاوبیرن کە هیچ شتێ جێگیرەوەی زۆر کارکردن و هەوڵی بێوەستان نییە.

وای بۆ دەچم کە ئەم هەموو ناخۆشحاڵی و نارەزایییە لە دەمارەکانەوەیە و دەمارتێکچوونیش لە هیچ کارێك نەکردنەوە سەرچاوە دەگرێ. لەکوێ تەواوی خەڵکانی بێزار و ناخۆشحاڵی جیهان، نارازیترینیان ئەو کەسانەن کە بەدڵی خۆیان کاری خۆیان نەدۆزیوەتەوە. بەختەوەری و خۆشبەختیی راستەقینە خەڵاتی کەسێکە کە بەباشی ئیشەکەی ئەنجام دەدات و لە پاش ئەوەیش بەباشی پشوو دەدات. شادی و بەختەوەری ئەوە دەخوازێ کە لە رۆژدا بە ئەندازە کار بکرێ.

(**لین یۆ تانگ ـ** LinYu- Tang)

بەشی چواردەم

بۆ بەدەستهێنانی شتێك، دەبێ لە شتێکی تر خۆش بن

برِیار بدەن کە چیتان دەوێ، برِیار بدەن کە بۆ گەیشتن بە ئاواتەکانتان ئامادەن چ شتێك لەدەست بدەن. ئەولەویاتەکانتان دەستنیشان بکەن و دەستبەکار بن!

(**ئێچ. لامار هانت ـ** H.lamar Hunt)

رێگەی تری گەیشتن بە سەرکەوتن

پاڵبەخۆوەنان، ئامانجدانان و زۆر کارکردن و زۆر هەوڵدان، رێگایەکی دوورودرێژ بەرەو پێشەوەتان دەبەن. دیسپلین و رێکوپێکیی تاکەکەسیشی بۆ زیاد کەن تاکو سەرکەوتنەکەتان لەوەی کە هەیە زیاتربێت. ئەمە بەشێکە لە فۆرمۆڵی گەیشتن بە سەرکەوتنی کەسی. رەنگە ئەمە گرنگترین بەشی ئەو بێت چونکە هەر کەسێکی سەرکەوتووم تا ئێستا دیتبێت یاخود لەبارەیەوە خوێندبێتەوە لەو باوەڕەدایە کە ئەمە کلیلی گەیشتن بە سەرکەوتن و ئەنجامدانی ئیشەکانە. بەبێ ئەوە، دەستکەوتێکی ئەوەندەتان نابێت. بەڵام بە هۆی ئەوەوە دەتوانن زیاتر لەوەی کە تەسەورتان دەکرد، بەدەست بێنن.

لەوێوە کە گرنگییەکی زۆر بە دیسپلین و رێکوپێکیی کەسی دەدەم، دەبێ روون بکەمەوە کە ئەم چییە و چی دەکات. بەڵام لەوێوە کە ئەمە زاراوەیەکە کە زۆر جار بە هەڵە لێك دەدرێتەوە، سەرەتا دەبێ روون کەمەوە کە هەبوونی رێکوپێکیی کەسی چ شتێك نییە. هەندێك وا بیر دەکەنەوە کە رێکوپێکیی کەسی شتێکە کە دەبێ خۆمانی لێ بەدوور بگرین چونکە لایەنی نەرێنیی هەیە. هەندێکێش لەگەڵ نکۆڵیکردن لە نەفس یا لەگەڵ خۆسنووردارکردندا بەهەڵەی وەردەگرن. لەم دواییەدا گوێبیستی کەسێك بووم کە دەیگوت ئەوانەی بە رێکوپێکیی کەسییەوە بەندن کەسانی رەق و وشکن (نەرم نین). تەواوی ئەم تەعبیرانە گشتیان هەڵەن. رێکوپێکیی راستەقینە یەکێ لە ئەرێنیترین سیفەتەکانە کە کەسێك دەتوانێت هەیبێ. دواجار هەبوونی دیسپلینی کەسی بەم واتایەیە کە بەسەر چارەنووسی خۆتدا فەرمانڕەوا و زاڵ بیت.

پێناسەی خۆم لە بارەی (دیسپلین و دیسپلینی کەسی)یەوە بەم شێوەیە : ((ئەنجامدانی ئیشێك تەنانەت ئەگەر حەزیش لەو ئیشە ناکەن چونکە پاداشتی ئەنجامدانی ئەو ئیشە زۆر زیاتر لەو ناخۆشی و دژوارییە کاتییەیە کە لێیەوە دێت.)) گریمان حەز دەکەن لە چاکترین هەڵومەرجی جەستەیی خۆتاندا بن. دەتوانن ئەم کارە بکەن. بەڵام بۆ ئەوەی بەو ئاکامە بگەن دەبێ شتێك لەدەست بدەن. گەیشتن بە هەڵومەرجی باشی جەستەیی پێویستی بە زۆرکارکردن، زۆر هەوڵدان، لەخۆبووردوویی، بەرگەگرتنی ئازار و پاڵەپەستۆ و دیسپلینی کەسی هەیە. لە هەر راکەر، مەلەوان، قورسایییهەڵگر و هەر وەرزشکارێکی تر بپرسن کە ئایا راهێنان هەمیشە بەسوودە یاخود نە، ئەو وەڵامەی کە وەریدەگری (نا) یەکی توندە. بپرسن ئایا بۆ ئەنجامدانی ئیشێك کە پاڵەپەستۆهێنەر و بەئازارە ئایا دەبێ واز لە شتێك یا چالاکییەکی خۆش بهێنن. ئەم جارە وەڵامی ئەرێنی (بەڵێ) وەردەگرن. لەگەڵ ئەوەشدا پێدەچێ کە وەرزشکردن دەکرێ

ئیشێکی دروست و باش نەبێ. بەڵام بابەتەکە ئەمەیە کە وەرزشکردن کۆمەڵە سوودێکی هەیە کە بەرگەگرتنی زەحمەتەکەی دەهێنێ.

هیچ لە بابەتەکە ناگۆڕێ کە حەز دەکەن لە چ ئیشێکدا بەرەو پێشەوە (بەرەو باشبوون) بچن: مۆزیك، نیگارکێشی، وەرزش، بازرگانی، کۆمپیوتەر یا هەر شتێکی تر. سەرکەوتن لە تەواوی ئەم لایەنانەدا دیسپلین و رێکوپێکیی کەسیی گەرەکە. ئەریك فرۆم فەیلەسووفی بەناوبانگ دەڵێ ئەگەر دیسپلین لە ئارادا نەبێت، هەموو ئیشەکان بەرەو پاشاگەردانی دەچن. ئەگەر تەنیا کاتێ کە لە هەڵومەرجی دەروونیی باشداین کارێك بکەین ئیتر ئەوە کار نییە، بەڵکو سەرگەرمی و خۆسەرقاڵکردنە. فرۆم لەو باوەڕەدایە تاکو ئیشێك بە رێکوپێکیی نەکەین هەرگیز بە هیچ شوێنێ ناگەین.

رەزامەندیی دواخراو:

دڵی دیسپلین و رێکوپێکیی کەسی

ئێمە لە کۆمەڵگایەکدا دەژین کە راحەتی و ئارامی، ئاسانی، رەزامەندی، چێژ و خۆشی خێرا (بەپەڵە) لە سەرووی هەموانەوەیە. بیری لێ بکەنەوە بە داگرتنی دوگمەیەك دەتوانین چ کارگەلێك بکەین. کردنەوەی دەرگای گەراج، چێشتلێنان، تەلەفۆنکردن، شوشتن و وشککردنەوەی جل و بەرگ، ناردنی نامەیەکی ئینتەرنێتی، پێکردنی تەلەفزیۆن، گۆڕینی کەناڵەکانی تەلەفزیۆن، گەرمکردن و فێنککردنەوەی کەش و ... هتد.

بەڵام ئەمانە ئەو رووداوانەن کە لە ماڵەوە روودەدەن. لە ئۆتۆمۆبێل و لە شوێنی ئیشماندا دەتوانین بە داگرتنی دوگمەیەك ئیشی زیاتر ئەنجام بدەین. پێویستیمان بە ئارەقڕشتن و زۆر هەوڵدان نییە. رۆژانە بە پەیامی جۆراوجۆر بۆمبارانمان دەکەن : ((دەتوانن هەموو ئیشێك ئەنجام بدەن!)) ((دەتوانن هەر ئێستا ئەم ئیشە بکەن !)) ((ئێوە شایانی ئەوەن!)) بێگومان کەسانێکی زۆر، دەبن بە کڕیاری ئەم قسانە. ژیان بەم شێوەیە بەڕێوە دەچێت. یان لانی کەم ژمارەیەکی زۆر لە خەڵك بەم شێوەیەن. زۆر لە خەڵك بەدوای رێگەچارەی خێرادا دەگەڕێن. ئەمە لە کاتێکدا و لە هەڵومەرجێکدا کە دەتوانین سەرکەوتوو بین.

هەڵبژاردن:

ئامادەن واز لە چ شتێك بهێنن؟

دیسپلین واتە هەڵبژاردن. هەرکاتێ وەڵامی بەڵێ بە ئامانجێك دەدەن وەڵامی بە زۆربەی ئامانجەکانی تر نەخێر دەدەن.

(**سیبیل ستانتۆن ـ** Sybil Stanton)

سێ نموونە لە بارەی هەڵبژاردن

ڕەزامەندیی دواخراو (درەنگوەخت)

١ ـ قوتابییانم لە زانکۆ زۆربەیان بەتەمەن و پێگەیشتوو بوون کە لە تەواوی کاتدا (فوول تایم) ئیشیان دەکرد و خاوەن خێزان بوون. بەرنامەکانی خولەکە زۆر توند و چڕوپڕ بوون. سەرەڕای ئەوە کە ئەوان لە هەفتەیەکدا چل کاتژمێر ئیشیان دەکرد، هەر هەفتە چوار کاتژمێریش لەناو پۆلدا دادەنیشتن. لەو خوێندکارانە چاوەڕوان دەکرا کە لە هەفتەیەکدا بیست کاتژمێریش بخوێننەوە. ئەگەر ئەم خوێندکارانە دەیانویست لە ئیشەکەیاندا سەرکەوتوو بن دەبوایە دەستیان بە هەڵبژاردنی گرنگ بکردایە.

ئەوەی ئەوان لەدەستیان دا: سەرگەرمی، ڕابواردن، کاتی دەستبەتاڵیی کۆتایی هەفتە، نووستن، پشووەکان، سەفەرە خێزانییەکان، و شێوازی ژیانی هێمن و بێ و نیگەرانی.

ئەوەی ئەوان بەدەستیان هێنا: زانست، بڕوانامەی زانکۆیی، حەز خۆلیایی بۆ فێربوون بە درێژایی تەمەن، دەرفەتی گونجاو بۆ پێشکەوتن لە کار و پیشە، هەستی سەرکەوتن، زیادبوونی بەرزەنەفسی (عزت نفس)، ستایشکردنیان لە لایەن ئەندامانی خێزان، دۆست و هاوکاران.

٢ ـ لە کۆتاییەکانی دەیەی ١٩٨٠ لە بارەی دەروونناسیی سەرکەوتنە کەسییەکان بۆ کۆمەڵە قوتابییەکی ئامادەیی وانەم دەگوتەوە. بەشێکی قسەکانم لە بارەی دیسپلینی کەسی بوو. پێیانم وت کە پاشەکەوتکردنی پارە نموونەی ئیشێکە کە پێویستیی بە دیسپلینی کەسی هەیە. پاش تەواوبوونی کاتی وانەکە یەکێ لە قوتابییە کچەکان پرسی ئایا دەتوانێ لە کاتی نانخواردنی نیوەڕۆ قسەم لەگەڵدا بکات. پاش چەند کاتژمێرێك ئەو گوتی کە پیشەیەکی نیوەکاتی زۆر باشی هەیە و هەفتانە زیاتر لە سەد دۆلار داهاتی هەیە و پاشان وتی : ((بەڵام ئەم هەموو پارەیە بەفیڕۆ دەدەم.)) ئەو داوای لێ دەکردم کە لە بارەی دیسپلینی کەسی و

پاشەکەوتکردن زیاتر و ڕوونتر قسە بکەم. لێم پرسی کە پارەکەی لەچی خەرج دەکات. گوتی کڕین و کاتڕابواردن. پرسیم ئایا ناتوانێ کەمتر شت بکڕێ و کەمتر ڕابوێرێ. وەڵامی بەڵێی دایەوە. پێکەوە دانیشتین و وامان ڕێك خست کە بتوانێت هەر هەفتە ٤٠ دۆلار پارە بخاتە حیسابی پاشەکەوتی خۆیەوە.

ئەوەی ئەو لەدەستی دا: چەند فیلمێکی سینەمایی، چەند کونسێرتێك، هەندێ کاسێت، چەند (سی دی) یەك، هەندێ خواردنی ئامادە و هەڵێتە و پڵیتە.

چی بەدەست هێنا: چەند ڕۆژ بەر لە دەرچوونی لەخوێندن دەفتەری پاشەکەوتی پیشانی دام. (٢٠ - ٤٨٥١) دۆلار پاشەکەوتی کردبوو کە ئەمە بۆ قوتابییەکی ئامادەیی لە ساڵی ١٩٩٠ مەبلەغە پارەیەکی کەم نەبوو. ئەو زۆربەی مانگەکان زیاتر لە ٤٠ دۆلاری پاشەکەوت کردبوو. جگە لەمە سوودی پارەکەیشی وەرگرتبوو کە ژمارەیەکی بەرچاو بوو.

٣ ـ چەندین ساڵ بەر لە ئێستا منداڵێك بووم کە خەونی یاریی لە پێشبڕکێی سەرانسەریی بەسکتبۆڵی ئامریکا لەناو مێشکی مندا گەڵاڵە دەبوو. باڵابەرز بووم، لیاقەی جەستەییشم باش بوو، لەگەڵ تامەزرۆییەکی زۆر. لە قۆناغی دواناوەندی تاکو زانکۆ ئیشم لەسەر لێهاتوویی و پێگەیاندنی جەستەیی خۆم دەکرد و هەر دەرفەتێکم بۆ دەهاتە پێش بۆ بەسکتبۆڵی ئەمریکا تەرخانم دەکرد. وەکو پێویست باش نەبووم. بەڵام ئەو هەموو هەوڵ و هیمەتەی کە کردبووم بێسوود نەبوو. بۆ من سوودێکی هەبوو.

ئەوەی لەدەستم چوو: هەندێ لە کاتی دەستبەتاڵی، سەفەرە زستانییەکان بۆ پیستی ئیسکی (زەویی خلیسکانێ)، میوانداری و خواردن.

ئەوەی بەدەستم هێنا: چێژی یاری، زەماڵەی خوێندن بە بەهای ١٥٠,٠٠٠ دۆلار، هاوگەمەی باش، خوێندن لە کۆلیژ، وەرگرتنی بڕوانامەی خوێندن لە کۆلیژ، سەفەر بۆ شوێنە جۆراوجۆرەکانی ئەمریکا، دۆزینەوەی خووی باشی کارکردن، فێربوونی بەنرخ، دیسپلینی کەسی، حەز و تامەزرۆیی بۆ گەیشتن بە تەندروستیی جەستەیی.

لەسێ بابەتی سەرەوە لەدەستچووەکان لەگەڵ دەستکەوتەکاندا بەراورد بکەن و پاشان ئەم پرسیارانەی خوارەوە وەڵام بدەنەوە:

❋ کام هەڵبژاردن کاریگەرییەکی درێژخایەنتری هەبوو ؟

❋ کام هەڵبژاردن، بووە ئەگەری ڕەوشتێکی باشتر؟

❋ کام هەڵبژاردن بەماناتر بوو؟

ئێستا وەڵامی ئەم دوو پرسیارە بدەنەوە:

* چییە ئەو شتەی بەڕاستی حەزی لێ دەکەن؟
* بۆ گەیشتن بەو خواستە ئامادەن لە چ شتێك خۆش بن؟

دیسپلین و ڕێکوپێکیی کەسی بەواتای بوونی خووە باشەکانە. سەرکەوتن کۆی هەوڵە بچووکەکانە.

(ڕۆبەرت کالییەرـ Robert Collier)

ئەو سێ بابەتەی کە پێشتر ئاماژەم پێ کرد هەڵبژاردنیان لەخۆدەگرت. شێوەوەرگرتنی خۆوەکانیش بوو. ڕێکوپێکیی کەسی بابەتێکە پەیوەندی بەمەوە هەیە. هەڵبژاردنی ڕاست و دروستکردنی خۆوە باشەکان. ئێمە بە ئەنجامدانی یەك لە دوای یەکی ئیشە بچووك و بێبایەخەکان بە ئەنجامە گەورەکان دەگەین. بەم حیسابە بێ گرنگ ڕاهێنان، ڕاهێنان و دیسان ڕاهێنانە و تەنیا بە دووبارەکردنەوەی ڕاهێنانەکان، دەکرێ بەسەرکەوتنی گەورە بگەین.
دەتوانین بابەتەکە بەشێوەی فۆرمۆلی خوارەوە کورت بکەینەوە :

هەڵبژاردنی دروست ← خۆوەباشەکان ← گەیشتن بە ئامانج ← هەستکردن بە سەرکەوتن

دیسپلین و ڕێکوپێکیی دژ و پێچەوانەی ئێوە نییە ، لە تەنیشت ئێوەیە کە پاڵتان پێوە دەنێت (هانتان دەدات) . کاتێ کە سەرنج لەم شتە گرنگە بدەن کە ڕێکوپێکی بە مانای گرنگیبەخۆدانە و نەك خۆئازاردان، لە خۆتاندا دروستی دەکەن.

سیبیل ستانتۆن

بەشی پانزدەم

مرۆڤە سەرکەوتووەکان کات نادۆزنەوە ـ ئەوان کات بەرهەڤ دەکەن

کات واتە ژیان، شتێك نییە کە بتوانین بیگۆڕین.
بەفیڕۆدانی کات بەمانای بەفیڕۆدانی ژیانە.
بەڵام زاڵبوون بە سەرکاتدا زاڵبوونە بەسەر ژیانیشدا.

(ئالان لاکین ـ Alan Lakein)

یەکێ لە لێهاتووییە پێویستەکانی ژیان

ئێوە حاڵی حازر بەباشترین شێوە سوود لە کاتی خۆتان وەردەگرن ـ ئێوە کتێبەکەی من دەخوێننەوە. ئەگەر ژیرانە پاشماوەی کاتەکانی ژیانی خۆتان بەڕێ بکەن، پێویستیتان بە خوێندنەوەی ئەم بەشەی کتێب نییە. بەڵام ئەگەر جار بە جار بەو ئەنجامە بگەن کە کات و ژیانی ئێوە بە ئاراستە جیاوازەکاندا دەڕۆن، دەتوانن بە قازانجی خۆتان سوود لە بابەتەکانی ئەم بەشە وەربگرن. چوار بەشی پێشوو لە سەر ئەو پسپۆڕی و لێهاتوو چەقیان بەستبوو کە دەتوانن هاوکاریتان بکەن تاکو توانا ماتبووەکانتان بکەن بە راستی : پاڵنەر، ئامانجدانان، کار و هەوڵدان و رێکوپێکیی کەسی. بەڵام بابەتێکی تریش هەیە کە دەتوانم ئاماژەی بۆ بکەم : سوودوەرگرتنی کاریگەر لە کات. ئەگەر بتوانن ئەمەیان لەگەڵ چوار بابەتی پێشتردا ئاوێتە بکەن، دەچنە نێو بازنەی ئەو ژمارە کەمەی ئەو مرۆڤانەوە کە توانیویانە بە باشی کاتەکانی خۆیان بەڕێوە ببەن و ژیانێکی سەرکەوتوانەیان هەبێ.

زیاترلە دووسەد ساڵ بەر لە ئێستا بێنجامین فرانکلین نووسی کە کات دەرفەتێکە ئەگەر حەز بکەین ژیانێکی باشمان هەبێ دەبێ بتوانین تا ئەوپەڕی سوودی لێ وەربگرین. ئەو دەیگوت ئەگەر ژیانمان خۆش بوێت، قەدری کاتەکەمان دەزانین. بەشێوەیەکی ژیرانە کەڵکی لێ وەردەگرین. ژیاننامەی تایبەتی ئەو پڕە لەو حاڵەتانەی کە پێشان دەدەن کە ئەو چۆن توانی بەم شتە گرنگە بگات.

هەرچەندە لە قوتابخانەکانمان لە بارەی بەڕێوەبردنی کات قسە ناکەن، لێ بە بەراورد لەگەڵ پێشتردا سەرچاوەی زیاترمان بۆ فێربوونی بەڕێوەبردنی کات هەیە کە دەتوانین سوودیان لێ وەربگرین. زیاتر لە سەد کتێب لەم بارەیەوە نووسراون. زۆربەی بەرنامەکانی کۆمپیوتەریش لەم بارەیەوە دانراون. لەو بابەتانەی کە بڵاو کراونەتەوە من بەرهەمەکانی (ستیڤن کاڤی)م بەدڵە کە گرنگی بە چۆنییەتیی بەرێکردنی کات دەدات و تەنیا لە بارەی ئەوەی کە چۆن سوودهێنەرتر بین و زیاتر بەرهەم بهێنین قسە ناکات.

براوەکان و دۆڕاوەکان: ئەوان چۆن کاتەکەیان بەڕێ دەکەن

هەمیشە لە سەر بەنرخترین شێوازی کەڵکوەرگرتن لەکات تەرکیز بکەن. ئەمە جیاوازیی نێوان براوەکان و دۆڕاوەکان دیاری دەکات.

(**برایان تریسی ـ** Brian Tracy)

یەکێ لە بابەتە سەرەکییەکانی ئەم کتێبە لە ناونیشانی بەشی ٤ی ئەودا هاتووە: ((ئێمە بەهەڵبژاردن دەژین نەك بە شانس.)) ئەم بابەتە لە هیچ بوارێکدا بە ئەندازەی ئەوەی کە ئێمە چۆن سوود لە کاتی خۆمان وەردەگرین لە ئارادا نییە. ئەمە شتێکە کە براوەکان لە دۆڕاوەکان جیا دەکاتەوە. کێشەکە لەسەر ئەوەیە کە چی لەو ١٦٨ کاتژمێرەدەکەین کە لەیەك هەفتەدا لەبەردەستماندایە. براوەکان و دۆڕاوەکان لە بارەی کاتەوە بۆچوونی جیاوازیان هەیە، لە بارەیەوە بە شێوەی جیاواز قسە دەکەن و بەشێوەیەکی جیاکار سوود لە کات وەردەگرن. سەرنج بدەنە ئەو چەند نموونەیەی خوارەوە:

دۆڕاوەکان	براوەکان
کات دەکوژن.	کەڵك لەکات وەردەگرن.
کات بە فیڕۆ دەدەن.	ژیرانە سوود لە کات وەردەگرن.
کات زایە و خەسار دەکەن.	بەها بۆکات دادەنێن.
کات لەدەست دەدەن.	کاتەکەیان رێك دەخەن.
کات بەگریمانی مسۆگەر(فرض مسلم) دادەنێن.	کات لایان ئازیز و خۆشەویستە.
ناتوانن کات بدۆزنەوە.	پلان بۆ کاتەکەیان دادەنێن.
کاتەکەیان بەبادا دەدەن.	کات بەرهەم دەهێنن.

لێرەدا نامەوێ بڵێم هەرکەس تاکو ئێستا کاتێکی بەفیڕۆ دابێ دۆڕاوە. هەموومان جار بە جار ئەم کارە دەکەین. قسەکەم لە سەر ئەوانەیە کە ئەوەندە کاتی خۆیان بەفیڕۆ دەدەن کە لە ئەنجامیدا ژیانیشیان بەفیڕۆ دەچێت. نامەوێ بڵێم ئەوەش کە پشوودان و لە هەلومەرجی ئارامیدابوون بەهەدەردانی کاتە. من لە بەشی ٣ دا لە بارەی گرنگیی ئەم بابەتە قسەم کرد. هەندێ کەس بە تایبەتی لە ژیانی خۆیاندا پێویستییان بە کاتی دەستبەتاڵی و ئارامیی زیاتر هەیە. خاڵی گرنگ و بنەڕەتی گەیشتن بەئاستی هاوسەنگییە. خاڵی گرنگ ئەوەیە کە کەسانی

سەرکەوتوو دەزانن کە کات گرنگترین سەرچاوەی ژیانە کە لەبەردەستیاندایە. کات سەرچاوەیەکە کە بۆ هەموو کەس بە شێوەیەکی یەکسان دابەش بووە. هەموان لە شەو و رۆژدا ٢٤ کاتژمێر دەرفەتیان هەیە، گرنگ ئەوەیە کە لەگەڵ ئەوکاتەدا چی دەکەین.

هەموومان ئەو کاتەمان لەبەردەستدایە کە پێویستیمان پێیەتی

ئێمە بە رێگای جۆراوجۆر کات دەگەڕێنینەوە و هەر رۆژێك کە تێپەڕێت ئامرازێکی نوێ بەدەست دێت کە زیاتر کاتەکەمان دەگەڕێنێتەوە. بەم حاڵەشەوە خەڵك لە هیچ سەردەمێکدا بە ئەندازەی ئێستا لە نەبوونی کات گازندە ناکەن. پێش چەندین ساڵ راپرسیی گالۆپ نیشانی دا کە خەڵك لەو باوەڕەدان کە کات خەریکە لەدەست دەچێت. ئەمە راستییەکە کە ئەمریکییەکان هەست بە کەمیی کات دەکەن.

کێشەکە شێوەی بیرکردنەوەی مرۆڤەکانە لەبارەی کاتەوە. مرۆڤەکان تووشی دوو هەڵە دەبن.

راستی ئەوەیە کە زەمانی ئێستا خێراتر لەو زەمانەی کە یەکەمین جار کاتژمێرمان بەرهەم هێنا تێناپەڕێت. هێشتاش کاتژمێرێك هەر لە شەست خولەك پێکدێت. دووەم، هۆیەکی دیاریکراو هەیە کە بۆچی مرۆڤەکان ناتوانن هەموو ئەو کارانەی کە حەزیان لێیە بە ئەنجام بگەیەنن. گرفت ئەوەیە کە مرۆڤەکان دەیانەوێت لەرادەبەدەر کار ئەنجام بدەن.

گوێبیستی مرۆڤەکان لە تەمەنی جۆراوجۆردا دەبم کە دەڵێن وەکو پێویست کاتیان نییە. بەڵام زۆر بەسادەیی، ئەمە راست نییە. مەبەستیان ئەوەیە کە نازانن چۆن بە باشترین شێوە سوود لەو دەرفەتەی کە هەیانە وەربگرن. وەکو ستیڤن کاڤی دەڵێ زۆربەی مرۆڤەکان نازانن کە سوودوەرگرتنی کاریگەر لە کات لێهاتوویی و لێزانینێکە. کەڵکوەرگرتنی کاریگەر لەکات وەکو ئیشکردن بە کۆمپیوتەر شارەزاییەکە کە دەکرێ فێری بین. هەرچی لەم بوارەدا شارەزایی زیاتر بەدەست بێنین، کاراییمان زیاتر دەبێت. ئەم وتە کۆنە کە دەتوانین بۆ هەر ئیشێکی گرنگ کاتمان هەبێ، ئیمڕۆکە بە هەمان ئەندازەی جاران راستە.

کات نەگۆڕاوە. ئێمەین کە گۆڕاوین. بە درێژایی مێژوو پسپۆڕان پێیان گوتووین کە هەمیشە کاتی پێویستمان هەیە. سەرنج بدەنە ئەم نموونانەی خوارەوە :

بۆ هەر شتێ دەرفەتێك هەیە، بۆ هەر چالاکییەك وەرزێك دەبیندرێتەوە.

سلێمان، ٩٢٥ ی پێش زایین

ئێمە هەمیشە کاتی پێویستمان هەیە، بەمەرجێك بە دروستی سوودی لێ وەربگرین.

گوتێ، ١٧٠٠

هەرگیز کاتی زیاترمان نابێت، ئێمە هەمیشە تەواوی ئەو کاتەی کە هەبووە لەبەردەستماندا بووە.

ئارنۆلد بێنێت، ١٩١٠ (Arnold Bennett)

هیچ شتێ بە ناوی کەمیی کات، بوونی نییە. هەموومان دەرفەتی تەواومان هەیە کە هەر کارێکمان بوێت ئەنجامی بدەین.

ئالان لاکین ، ١٩٧٣ (Alan Lakein)

((هەر رۆژ بەیانی کە دەنگی زەنگی کاتژمێر بەرز دەبێتەوە، دەرفەتێکی تەواو نوێ لەدەستماندایە تاکو ئەوەی مەبەستمانە لەگەڵ کاتەکەمان ئەنجامی بدەین. ئێمە تا کۆتایی تەمەنمان ئەم دەرفەتەمان هەیە.))

هایروم سمیت (Hyrum Smith)

چوار ئامۆژگاری بۆ زاڵبوون بەسەر کات و ژیانتاندا

لە بواری بەڕێوەبردنی کاتدا زۆر کتێب و کاسێتی ڤیدیۆیی ئامادە کراون. کەواتە بینینێکی رووکەشیانە و سەرسەریانە دەبێت ئەگەر من بانگەشەی ئەوە بکەم کە لە چوارچێوەی چەند لاپەڕەیەکدا دەتوانم پسپۆڕێکی بەڕێوەبردنی کات لە ئێوە دروست بکەم. بەڵام کاتێ دەمانەوێت لێهاتووییەك لە خۆماندا دروست بکەین، هەمیشە دەبێ بە پێشەکی و بە بنەماوە دەست پێ بکەین . بەڕای من چوار پرەنسیپ (بنەما) هەن کە لەم بارەیەوە تا ئەوپەڕی گرنگە. تێگەیشتنی ئەم پرەنسیپانە زۆر ئاسانە بەڵام بەکارهێنانیان دژوارترە. بەڵام بەڕێوەبردنی زەمان (کات) بەشێوەیەکی کاریگەر، لە دەستەواژەیەکدا کورت دەکرێتەوە : هەڵبژاردنە باشەکان و خووە باشەکان.

١ ـ بۆ رۆژی خۆتان بەرنامە دابڕێژن

ژیانی سەرکەوتوانە شتێك نییە جگە لە بەدواییەکداهاتنی رۆژانی سەرکەوتوو. کەواتە بۆچی تا ئەوپەڕی لە رۆژانی ژیانمان سوود وەرنەگرین؟ بەڵێندەران بەرنامەی بیناسازییان هەیە، بەرپرسە باڵاکانی کۆمپانیاکان بەرنامەی بازرگانییان هەیە، راهێنەران بۆ هەر یارییەك بەرنامەگەلێکیان هەیە، مامۆستایانیش بەرنامە یا پلانی وانەگوتنەوەیان هەیە. ئەمانە هەموویان هۆیەکی پاساوکراو و بەجێ و مسۆگەریان هەیە. بەم پێیە بۆچی بۆ رۆژی خۆمان بەرنامەیەکمان نەبێ. هیچ پێویست بەوە ناکات کە بەرنامەیەکی بەتام و لام و تێروتەسەڵمان هەبێ. ئامادەکردنی ئەم بەرنامەیە کاتێکی زۆر نابات، بەڵام کاریگەر و بەسوود دەبێت.

بۆ سەرمایەگوزارییی لە کاتی خۆتاندا، ئەمە یەکەم ئیشە کە دەبێ بیکەن. هەموو ڕۆژێ ١٠ خولەك دابنێن (شەو پێش نووستن یان بەیانی سەرەتای کات) و ئەو ئیشانەی کە بەنیازن ئەنجامیان بدەن یادداشت بکەن. بە پێی ئەولەویات بیاننووسن و پێڕستەکە لە شوێنێ دابنێن کە لە پێش چاوەکانتان بێ. دەبیینن کە ڕادەی کاراییتان چەندە زیاد دەبێت.

هەر ئیشێك کە ئەنجامتان دا لە تەنیشتییەوە × دابنێن. ئەم بەشە پاداشتی ئیشەکەیە. هەستی سەرکەوتن و هەستی ئەنجامدانی ئیشەکان یەکێکە لە باشترین ئەو هەستانەی کە دەکرێ هەمانبێ. ئەنجامدانی کارەکان هەستێکی باشمان پێ دەبەخشێت. لە هەمانکاتدا ئەمە بە شێویەك لە شێوەکان پێشکەوتن و گەشەیە. ئەگەر بتوانن هەموو ڕۆژێ ئەو کارانەی کە بۆ خۆتان دیارتان کردووە ئەنجام بدەن، دەبن بە خاوەن ژیانێکی بەرهەمهێن.

٢ ـ بەڵێن بە خۆتان بدەن (لەگەڵ خۆتان ژوان دابنێن)

گریمان دەبێ ئیشێك ئەنجام بدەن کە دوو کاتژمێر ئیشکردنی پێویستە. لە هەمانکاتدا دەبێ ئەو ئیشە تا سێ شەممەی هەفتەی پاشتر تەواو بکەن و بیدەنەوە. زۆربەی کەسەکان دەڵێن: ((تا هەفتەکەی تر دەرفەتم هەیە.)) ئێستا با وا دانێین کە بڵێن: ((هەفتەکەی تر ڕۆژی سێ شەممە لە کاتژمێر ٤ بۆ ٦ی پاش نیوەڕۆ ئەو ئیشە دەکەم.)) سەرنج بدەن کە زەین ئاگای لەو شتەیە کە دەستنیشان کراوە و دیارە. ئەگەر بە هاوڕێکەتان بڵێن: ((ڕۆژێك وەرە دیدارێکی تازەمان لەگەڵ یەکتر هەبێ.)) ئەو دیدارە قەت سەر ناگرێت. بەڵام ئەگەر کاتێك بۆ دیدار لەگەڵ هاوڕێکەت دیار بکەیت ئەوە سەر دەگرێت. ئێمە بەگشتی بەها دەدەینە وادە و قەرارمان.

ئەگەر ئیشێکتان هەیە کە دەبێ بکرێت، بەڵام ڕەنگە تا ساتەکانی کۆتایی دوای بخەن، ڕێگەچارەیەکی ئاسان بۆتان هەیە. پێش ئەوەی کارێکی تر بکەن وادەیەك بۆ خۆتان دابنێن. بڕیار بدەن کە دەبێ ئەم ئیشە بکرێت. پاشان ببینن کە حەز دەکەن لە چ کاتێکدا ئەو ئیشە بکەن. پاشان بۆ ئەنجامدانی ئەو ئیشە لەکاتی دیاریکراودا پابەند بن. ئەم ڕێگایە نەك تەنیا هاوکاریتان دەکات کە ئیشی زیاتر بکەن، بەڵکو کۆمەڵە بەرژەوەندییەکی لاوەکیشی هەیە. ڕێکوپێکییەکی کەسی بە ئێوە دەدات، یارمەتیی ئامانجدانانتان دەدات، وەختڕابواردن و خەمساردی لە بەین دەبات و دەرفەتتان دەداتێ کە ئیشەکانتان بە شێوەیەکی کاریگەرتر ئەنجام بدەن.

٣ ـ سوود لە ڕێگەی (بەرە بەرە) وەربگرن

یەکێ لە کاریگەرترین ڕێگاکانی ئەنجامی ئیشی گەورە و تێروتەسەڵ ئەوەیە کە بۆ چەندین بەشی بچووك دابەشی بکەن و لە هەر کاتێکدا هەندێکی ئەنجام بدەن. لە جیاتی ئەوەی

چاوەڕێی وره و دەس و دڵی باش بکەن، لەبری ئەوەی بڵێن دەبێ ئارام بگرم تاکو دەرفەتێکی باش دێتە پێش، چەند کات و ساتێك لە ڕۆژەکەتان دیاری بکەن. باشتر وایە خولەکەکانی هاوشێوە و دووبارە لە ڕۆژانی جۆراوجۆردا لەپێشچاو بگرن. گرنگ ئەوەیە کە بەردەوام و پەیگیر بن. بەم شێوەیە کارەکە دەبێتە خو (عادەت).

بە ئەنجامدانی ئیش لێڕادێن و هەموو ڕۆژێ بەشێکی لێ ئەنجام دەدەن. دەکرێ بۆ نموونە ئاماژە بە نووسینی کتێبێك بکرێت. کاتێ کە لە دەرەوە لێی دەڕوانن دەبینن کە ئیشێکی توقێنەرە. بەڵام ئەگەر ڕۆژێ یەك لاپەڕە بنووسن و پشووی کۆتایی هەفتەش ئیش نەکەن، لە کۆتایی ساڵدا ٢٦٠ لاپەڕە لە کتێبەکەتان نووسیوە.

٤ ـ کاریگەرترین و بەرهەمهێنترین کاتی خۆتان بناسن

هەموو مرۆڤەکانی جیهان خاوەنی کاتژمێرە جەستەییەکانن. هەر کەس لە کاتژمێرێك لە٢٤ کاتژمێری خۆیدا دەتوانێ باشتر و بەسوودتر ئیش بکات. بەڵام کاتژمێری کارکردنی بەکەڵك لە مرۆڤەکاندا جیاوازییان هەیە. هەندێك لە ئێمە بەیانیان باشتر ئیش دەکەین و هەندێك لە شەودا کارکردنیان پێ باشترە. هەندێك پاش نیوەڕۆیان شەکەت و بێ زەوق دەبن و ئەمە لە کاتێکدایە کە هەندێك پاش نیوەڕۆیان بەکەیف و دەماخن. لەم بوارەدا هیچ کەسێك وەکو ئەویتر نییە. بەڵام گرنگ لەوەدایە کە بزانن لە چ کاتێکی ڕۆژدا خۆشدەماخترن. لەکاتی بەرنامەڕێژیی ڕۆژانەدا ئەم شتە گرنگە لەپێشچاو بگرن.

دوا قسە

چۆن دەتوانین بەشێك لە بارەی سوودوەرگرتنی کاریگەر لە کات بنووسین بەڵام ئاماژە بە وەختڕابواردن و خەمساردی نەکەین؟ زۆر کەس لەو باوەڕەدان کە وەختڕابواردن خراپە، بەڵام لەو باوەڕەدام کە هەمیشەیش خراپ نییە. هەڵبەتە هەموومان تارادەیەك کات بەفیڕۆ دەدەین. هەندێ کەس ئەگەر ئەنجامدانی ئیشێك دوا بخەن، ئەو ئیشە باشتر ئەنجام دەدەن. هەندێ کەس لە بنەڕەتدا لەژێر گوشاردا باشتر ئیش دەکەن.

بەڵام ئەوانە ڕیزپەڕن. زۆر لە خەڵك ئەگەر وەختەکە ڕابوێرن هەست بەتاوان دەکەن. ئەگەر بڕواننە ئەو ئامۆژگارییانەی کە لە ئێوەم کردن، هەرگیز نیگەرانی کەمتەرخەمی و وەختڕابواردن نابن. چونکە لە بنەڕەتدا دەرفەتێکتان نییە کە بیر لە وەختڕابواردن و ئەو کێشانەی لێیەوە دێن بکەنەوە. کاتێ ئەم بابەتە گرنگە لە پێش چاوتان بێت کە کاتی ئێوە هەمان ژیانی ئێوەیە، هەوڵ

دەدەن کە زیاترین کەڵك لە ژیانی خۆتان وەربگرن. سەرکەوتن بەندە بە سوودوەرگرتنی کاریگەر لە کات. کەسانی سەرکەوتوو کات نادۆزنەوە، بەڵکو کات بەرهەڤ دەکەن.

تەنانەت لە هەلومەرجی دژواری ئەمڕۆدا بە باشترین شێوە سوود لە کات وەربگرن.

ئەفسیان ٥:١٦

بەشی شازدەم

جگە لە خۆتان کەس ناتوانێت بەرزەخۆیی (عزت نفس)ی ئێوە زیاد بکات

بەرزەخۆیی ئەو هەستەیە کە لەبارەی بەهای خۆتانەوە لە ناختاندایە.

(دێنیس وێتلی)

خاڵێکی تر له بارەی کالیفۆرنیا

(جان نایسبیت ـ John Naisbitt) له کتێبە بەناوبانگەکەیدا (مێگاتێرێند) ئاماژە بەهەلومەرجی کالیفۆرنیا دەکات. کالیفۆرنیا شوێنێکە کە رێگە نوێکانی هزری بە ئاکامگەیاندنی کارەکان، بە زۆری لەوێوە دەست پێ دەکەن. لە دەیەی ١٩٦٠، رۆڵە گوڵەکانی کالیفۆرنیا بەها نەریتییەکانمانیان خستە ژێر پرسیارەوە و دەستیان بە بزاڤی ئاشتی و خۆشەویستی کرد. لە دەیەی ١٩٧٠، هەندێ لە دەروونناسانی کالیفۆرنیا خەڵکیان فێری گەشەبەخۆدان (خوپێگەیاندن)کرد. لە دەیەی ١٩٨٠یەکێ لە ئوستادانی کالیفۆرنیا گوتی کە دەبێ لەناو خەڵکێکدا بە دوای رەگوڕیشەی گشت کێشە کۆمەڵایەتییەکاندا بگەڕێین کە سەبارەت بەخۆیان تێگەیشتنێکی باشیان نییە.

زۆرێك لەو کەسانەی کە لە بەشی خزمەتگوزارییە کۆمەڵایەتییەکاندا چالاك بوون لەوانە مامۆستایان، ئوستادان و پاشان دایك و باوکان، ئاگاداری رۆڵی گرنگی بەرزەخۆیی بوون. پسپۆڕانی بەرزەخۆیی لە هەر گۆشەیەکەوە پەیدا بوون. گشتیان بۆ ئێمە بەرنامە و رێگای نوێیان هەبوو. تاکو هەستێکی باشتر لە بارەی خۆمانەوە وەدەست بێنین. گوێبیستی زۆر کەس بووم کە ئەگەر لە ئاوێنەدا لێوەکانم ماچ بکەم بەرزەخۆییم زیاد دەبێت. ئەگەر چەندین جار بڵێم کە من تایبەت و بێوێنەم بەرزەخۆییەکی باشتر پەیدا دەکەم. ئەگەر بڵێم کە من شیاو و خۆشەویستم بەرزەخۆییەکی باشتر بەدەست دێنم.

هەندێ لە گەمژەییەکانی دەیەکانی رابردوو تا دەیەی ١٩٩٠ بەردەوامییان هەبوو، بەڵام بزاڤی بەرزەخۆیی تا رادەیەك هێزی خۆی لەدەست دەدا. زیاتر ئاگامان لە بەدەستهێنانی داهات بوو. ئەو کەسانەی کە پارەی زۆرتریان بەدەست دەهێنا هەستێکی باشتریان بە نیسبەت خۆیانەوە هەبوو. ئەوەی کە زۆرترین کەلوپەلی یاری (بووکەشووشە)ی هەیە براوەیە. زۆر لە مرۆڤەکان هاواریان دەکرد کە دەبێ لەگەڵ خۆماندا باش بین چونکە ئێمە شایانی باشبوونین.

ئایا ئێوە وا دەزانن کە من دژی بەرزەخۆییم؟ نا، هەرگیز وا نییە. بە پێچەوانەوە من سەدا سەد لەگەڵیدام. ئەوەی من لەدژیمە ئەو بزاڤەیە کە دروست بووە. بەرنامەکە بە نیازی خێر دەستی پێکرد، بەڵام هەر زوو لە رێگای راستەقینەی دوورکەوتەوە. لەراستیدا زۆربەی بنیاتنەرانی ئەم بزووتنەوەیە ئەویان کرد بە گاڵتەجار. بە زۆر بە گەنجەکانیان گوت هەر ئیشێکی کە کردوویانە باش بووە، گرنگ نەبوو کە ئایا بە راستی باش بوو یان نا. ئەمە تەنیا هەڵە نەبوو، بەڵکو زیانی دەگەیاند. زۆر لە مامۆستایان سوودیان لە هەندێ گەمە وەردەگرت

بەو ئاواتەوە کە بەرزەخۆیی قوتابییەکانیان بەرز بکەنەوە. بەڵام ئەوان لەڕاستیدا لە هەڵەدا بوون و نەیاندەزانی کە هەلومەرجی دنیای راستەقینە بە چ شێوەیەکە.

بەرزەخۆیی درۆیین و بەرزەخۆیی راستەقینە

لە شوێنێ کە بەشداریم لە سمینارێکی هەرێمایەتیدا لە بارەی بەرزەخۆیی کردبوو، یەکێ لە وتاربێژە سەرەکییەکانی بەرنامەکە ((بیل هۆنیگ)) بوو کە لە کالیفۆرنیادا خاوەن ناوبانگ و متمانەیەکی تایبەت بوو. ئەو بە پێچەوانەی وتاربێژەکانی تر گوتی: ((هەمووتان دەتوانن کارێك بکەن کە قوتابییەکانتان بە نیسبەت خۆیانەوە هەستێکی باشیان لا دروست ببێت.)) لە بری ئەوە، بیروڕاکانی خۆی لەبارەی بەرزەخۆیی لەگەڵ هەزاران ئەو مامۆستایانەدا خستنە روو کە لەو دانیشتنەدا بەشدار بوون. ئەو گوتی بە تەواوی لەگەڵ ئەوەدایە کە بەرزەخۆیی قوتابیان بەرز بکەینەوە، بەڵام هەموو قسەکانی لەم بارەیەوە بوو کە دەبێ لەگەڵ بەرزەخۆیی ناڕاستەقینە و درۆزنانەدا رووبەڕوو ببینەوە. ئەو گوتی: ((دەتوانن لە تەواوی رۆژدا بە منداڵان بڵێن کە زۆر باش و بێوێنەن. گرنگ نییە کە ئەو زۆر باش و بێوێنەیە یان نا، بەڵام ئەم قسەیەی ئێوە هەستێکی باشی پێدەدات. بەڵام پاشان بۆ ناو دڵی کۆمەڵگا دەگەڕێتەوە و دەڕووخێت.)) بەرێز هۆنیگ جەختی کردەوە کە باشترین رێگا بۆ بەرزکردنەوەی بەرزەخۆیی قوتابیان ئەوەیە کە ئامرازێکیان پێ بدەین تا بتوانن بەیارمەتیی ئەو ژیانی خۆیان باشتر بکەن.

کەوابوو بەرزەخۆیی چییە؟ بەڕای من باشترین پێناسە لەم بارەیەوە دێنیس وێتلی کردوویەتی کە لە دەستپێکی ئەم بەشەدا ئاماژەم پێکرد. ئەو ئاماژە بە بەرزەخۆیی دەکات کە لە قووڵایی وجوودی مرۆڤەکاندا ئامادەیی هەیە. بەرزەخۆیی شتێك نییە کە کەسانی تر بتوانن پێمانی ببەخشن . گرنگ ئەوەیە کە ئێمە چ لێکدانەوە و تێگەیشتنێکمان بۆ خۆمان هەیە. بەرزەخۆیی راستەقینە لە دەروونی مرۆڤەوە سەرچاوە دەگرێت.

گرنگ ئەوەیە کە لەبارەی خۆمانەوە چ هەستێکمان هەیە. گرنگ نییە کە ئەوانی تر چی دەڵێن.

لە بەستراوییەوە بەرەو سەربەخۆیی

کاتی وا لە ژیانماندا دێتە پێش کە ئەوانی تر شێوە بە وێنەی زەینی و بەرزەخۆیی ئێمە دەدەن.کاتێ منداڵی کەم تەمەنین ژیانمان لە بەردەم و لەژێر دەسەڵاتی باڵغ و پێگەیشتووەکان و منداڵانی گەورەتردایە. ئێمە بە پێی ئەو پەیامانەی لەوان وەردەگرین خۆمان لەناویاندا دەبینین. پەیامە

باشەکان، وێنەی زەینیی باش، پەیامە خراپەکان، وێنەی زەینیی خراپ. خاڵەکە لێرەدایە کاتێ لە ساڵانی ناسکێتیی خۆماندابین زۆربەی کاتەکان بە پێی ئەو پەیامەی وەرمان گرتوون کاردانەوە لە خۆمان پیشان دەدەین. وێنەیەك لە خۆمان دروست دەکەین و پاشان هەستگەلێکی گونجاو لەگەڵیدا لە خۆماندا بەدی دێنین. دەبین بە هەمان ئەو کەسەی کە لە بارەی ئێمەوە پێمان دەڵێن.

بەڵام یەکێ لەگرنگترین ئەو هۆکارانەی کە پەیوەندی بە بەرزەخۆییەوە هەیە ئەمەیە کە کاتێ گەورەتر دەبین دەبێ فێر بین کە لە بارەی خۆمانەوە بیر بکەینەوە (بەشی ٥). دەبێ لەبیرمان بێت کە مافی هەڵبژاردنمان هەیە (بەشی ٤). دەبێ کاردانەوەی خۆمان لەبەرامبەر پەیامی ئەوانی تردا دیاری دەکەین. ئەلینور رۆزڤێلت سەروەختێك گوتی: ((بەبێ رەزامەندیی ئێوە هیچ کەس ناتوانێت هەستی خۆبەکەمزانینتان پێ بدات.)) لەقسەی ئەو بەو ئەنجامە دەگەین کە بە ویستی ئێوەوە نەبێت کەس ناتوانێت کاریگەریی بەسەر ئێوە هەبێت.

گرنگ ئەوەیە کە ئێمە لە بارەی خۆمانەوە خاوەن چ باوەڕێك و چ هزرێکین. لە منداڵیدا چ رەفتاری خراپ چ رەفتاری باشمان لەگەڵدا کرابێت ، ئێستا بەرپرسیارێتیی بەرزەخۆیی ئێمە هەر لەئەستۆی خۆماندایە.

لێکدانەوەی هەڵە بۆ قسەکەی من مەکەن. من ناڵێم کە ئەوانی تر هیچ رۆڵێکیان لەسەر هەستەکانی ئێمە نییە. هەمووومان پێویستمان بەوە هەیە کە جار بە جار گوێبیستی ئەوە بین کە مایەی عیشق و خۆشەویستین و کەسێکی پڕبەهاین. ئێمە موحتاجی ئەوەین شایانی رەزامەندی و پشتگیریی ئەوانی تر بین. لەبەر ئەم هۆیە بوو کە بەشی ١٠ی ئەم کتێبەم نووسی. بەڵام بۆ گەیشتن بە هەستی باش ناتوانین لە گۆشەیەکدا دابنیشین و لە چاوەڕوانیدا بین تاکو کەسێك چاکەمان لەگەڵدا بکات. ئەوە خۆمانین کە دەبێ کارێکی وا بکەین تا بە هەستێکی باش بگەین.

ئەوانی تر بۆ بەخشینی هەستی باش بە ئێمە دەتوانن زۆر کار بکەن. بەڵام لە کۆتاییدا هەستی ئێمە ئەنجامی راستەوخۆی کارێکە کە دەیکەین و ئەو شێوازەیە کە بیر دەکەینەوە. بەرزەخۆیی رێزێکە کە دەبێ خۆمان پێی بگەین.

کۆلەگەکانی بەرزەخۆیی

بە بیرم دێتەوە بە ساڵان بەرزەخۆییەکی باشم نەبوو گەرچی بە توندی ئیشم دەکرد و لە ئیشەکەشمدا سەرکەوتوو بووم. لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا خۆمم خۆش نەدەویست و رێزێکم بۆ خۆم دانەدەنا و، هۆیەکەیەم نەدەزانی. بەو ئەنجامە گەیشتم کە زۆر ئیشکردن و هەبوونی کاری

سەرکەوتوانە بەس نییە. من لە بنەما سەرەکییەکانی بەرزەخۆیی بێبەش بووم. من لەگەڵ خۆمدا ئاسوودە نەبووم چونکە پێکهاتەی دروست و گونجاوم لەبەردەستدا نەبوو . بۆ ئەوەی بەشەکان لەگەڵ یەکتریدا رێك بخەن و بە پێکهاتەیەکی تەواو بگەن، پێویستە تەواوی پارچەکانتان لەبەردەستدا بێت.

بەڵام سەرەنجام ئەڵقە ونبووەکەمم دۆزییەوە و بەم شێوەیە بەرزەخۆییم زۆر زیادی کرد. زۆر باش بوو کە خۆمم خۆش بوێت و رێز بۆ خۆم دابنێم . وای بۆ دەچم کە درەنگ فێردەبم، چونکە کاتێکی زۆرم بۆ گەیشتن بە بەرزەخۆیی تەرخان کرد. بەڵام درەنگ فێر بوون لە هەرگیز فێرنەبوون زۆر باشترە. هەندێ کەس هەرگیز فێری رەمزەکان نابن. ئەمە هەندێ لە هۆیەکانی نووسینی ئەم کتێبەم بەبیر دێنێتەوە. (١) دەمەوێ هاوکاریی ئەوانی تر بکەم تا ئەو رەمزە بدۆزنەوە و هیوادارم کە ئەم کارە خێراتر لە من ئەنجام بدەن. (٢) وا تێدەگەم کە کۆمەڵگای ((من)) تەوەر (ئەنانی) بە پەیامگەلی هەڵە، ئێمەی بۆمباران کردووە. (٣) وابزانم دەبێ جیاوازیی نێوان خۆشەیدایی (نارسیسیزم) و بەرزەخۆیی بزانین. (٤) هەست دەکەم ئێمە خاوەن پتانسییێل (توانایەکی شاراوە)ی بەرچاوین بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن و رێزلەخۆگرتن.

لەراستیدا بەش و بنەماکانی بەرزەخۆیی زۆر سادە و دیارن. جێی داخە زۆر کەس بە رادەربڕین لەم بارەیەوە، کردوویانە بە بابەتێکی سەخت و دژوار. زۆر کەس بەرنامەی نوێیان هەبوو کە حەزیان دەکرد بیفرۆشن. بەر لە هەموو شتێ بەرزەخۆیی شتێك نییە کە بتوانین بیکڕین. ناتوانین بەدوایدا بگەڕێین و بیدۆزینەوە و هەروەك پێشتر گوتم، ناتوانین لە کەسانی تر وەری بگرین. بەرزەخۆیی راستەقینە بەر و بەرهەمێکی ناسەرەکییە. گەیشتن بە هەستی باش لە بارەی خۆمانەوە ئاکامی سروشتیی راست ئەنجامدانی کارەکان و راست بیرکردنەوەیە.

ئەگەر لەم چوار بوارانەی خوارەوەی ژیانی خۆتاندا بتوانن سازگار بن، هەرگیز ناچار نابن کە خەمی بەرزەخۆییتان هەبێ. بەرزەخۆیی دەتوانێت راوێژکار و هاودەمی هەمیشەییتان بێت.

١. **دڵۆڤان و دڵسۆز بن** — ئەگەر دژ و ناحەز ، خۆویست یا بەنسبەت ئەوانی ترەوە بێ هەست و سۆز بین ، ئەگەری ئەوە نییە کە بتوانین هەستێکی باشمان لە بارەی خۆمانەوە هەبێت. ئەوەی کە ئێمە چۆن لەگەڵ ئەوانی تردا هەڵسوکەوت دەکەین کاریگەریی رەنگدانەوەی ئاوێنەی هەیە. هەمیشە ئاوێنە وێنەکەمان دەداتەوە. هەرچی لەگەڵ کەسانی تردا باشتر هەڵسوکەوت بکەین، بەنسبەت خۆمان بە هەستێکی باشتر دەگەین. هەرچی زیاتر پشتگیری لەوانیتر بکەین، زیاتر بۆناو قاڵبی مرۆڤ شوور دەبینەوە. ئاگاتان لەوە بێت کە مرۆڤە باشەکان ژیانی خۆیان لەسەر بناغەی رێز دروست دەکەن. (بەشی ٨)

٢. **راستگۆبن** ـ له بارەی بەرزەخۆیی و راستگۆبوون و هەبوونی راستگۆیی پێویستمان بە تاووتوێکردنی زیاتر هەیە. بەڵام گومانم نییە کە هەبوونی راستگۆیی لەگەڵ هەبوونی بەرزەخۆیی لە پەیوەندییەکی نزیکدایە. دەتوانن لە تەواوی خولەکانی فێربوونی بەرزەخۆیی بەشداری بکەن، بەڵام ئەگەر راستگۆییتان نەبێ، مافی ئەوەتان نییە لەبارەی خۆتانەوە بە هەستێکی باش بگەن. و بەڵێن دەدەم کە تەنانەت هیچیش روونادات. هەستی یەکپارچەیی بناغە و ژێرخانی بەرزەخۆیی فراوانە. تا کاتێ خاوەنی ئەمە بن هەمیشە رێزتان دەبێت. هەم رێزتان لێ دەگرن و هەم خۆتان رێز لە خۆتان دەگرن. لە بیرتان بێت کە راستگۆیی هێشتا باشترین سیاسەتە(بەشی ٩) .

٣. **بەرهەمهێن و بەکەڵك بن** ـــ یەکێ لە تاوانە گەورەکان لە سەدەکانی ناوەڕاستدا تەمبەڵی و بێکاری بوو کە ئەمە بە مانای تەوەزەڵییە. کاتێ کارێکی بەسوود ئەنجام نادەن گەیشتن بە هەستی باش بە نیسبەت خۆتانەوە دژوار دەبێت. بەرهەمهێن و بەکەڵکبوون ـ فێربوون، پلاندانان، وەدەستهێنان ـ بەرزەخۆیی دروست دەکات. وشیار بن لەوەی کە هیچ شتێك جێگای تێکۆشان و هەوڵ و هیمەت پڕ ناکاتەوە(بەشی١٣).

٢.**ئەرێنی بن** ـ ئەگەر بیرکردنەوەی نەرێنیمان هەبێ ناتوانین بە هەستی باش بگەین. ئەگەر لەگەڵ ئەوانیتردا بەڕێزەوە هەڵسوکەوت بکەین، ئەگەر لەگەڵیاندا راستگۆ بین و بە ژیانی خۆمان بە شوێنێ بگەین، دەبێ متمانە بە خۆمان بدەین. پێویست و ساخڵەمە کە تێگەیشتنێکی باشمان بۆ خۆمان هەبێ. لەبیرتان بێت کە روانین و لێتێگەیشتن (هەڵێنجان) هەڵبژاردنێکە، هەڵبژاردنێکی گرنگ (بەشی ٥).

بەرزەخۆیی (عزت نفس) شەرەفێکە کە بۆ خۆتانی دایدەنێن.

برایان تریسی

بەشی هەڤدەم

جەستە پێویستیی بە خۆراك و وەرزش هەیە
زەین و دەروونیش لەم رێسایە بەدەر نین

... زەین، جەستە و دەروون بە هەماهەنگی لەگەڵ یەکتردا دەبنە هۆی خۆشی و تەندروستی.

(**د. کارل تورسێن** ـ Dr. Carl Thoresen)

ژیان لە هاوسەنگیدا کورت دەبێتەوە

پێش هەزاران ساڵ چینییە دێرینەکان و کەمێك درەنگتر فەیلەسوفانی گەورەی یونانی لە سێ روویەوە لێکۆڵینەوەیان لەسەر ژیان کرد: جەستەیی، زەینی و مەعنەوی (رۆحانی). لە کاتێکدا کە ئەوان ئەم سێ لایەنەی ژیانیان سەدا سەد بە شێوەیەکی تەنیا هەڵسەنگاندووە، لەبارەی بوونی ئەوانەوە یەك بۆچوونیان هەبوو و لەو باوەڕەدابوون کە هەریەك لەم بابەتانە بە گرنگیی دوو بابەتەکەی ترە. لە هەمان کاتدا ئەوان لەو باوەڕە دابوون کە لە کاتێکدا ئێمە دەمانەوێت ئەم سێ لایەنەی سروشتی خۆمان هاوسەنگ بکەین، دەرك و تێگەیشتنمان زیاتر دەبێت، تەواوتر (کاملتر) دەبین و ژیانێکی پڕاوپڕ و خۆشتر دەستەبەر دەکەین. کێشەکە ئەمڕۆ لێرەدایە کە کۆمەڵێکی زۆر لە مرۆڤەکان، بەبێ سەرنجدان لە تەمەن، دەیانەوێت لە دنیایەکدا کە سێ رەهەندییە، بە تاك رەهەندی یا ئەوپەڕی دوورەهەندی ژیان بەرنە سەر.

هۆیەکەی ئەوەیە کە لە رەوتی ژیانی ئاڵۆز و پێچاوپێچی ئێمەدا ئەم سێ لایەنە یەکتری دادەپۆشن. دنیایەك بەو تەکنۆلۆژییە پێشکەوتووەی کە ئێستا ئێمە تیایدا دەژین دەرفەتمان دەداتێ بچینە شوێنگەلێك، شتگەلێك بەدەست بێنین و زانیاریگەلێکی بە خێراییەکی گێژکەرەوە بکەوێتە بەردەستمان. لەکاتێکدا کە ئەمە سەیر و سەرسوڕهێنەر و پڕهەیەجان و وروژێنەرە، کەموکوڕییەکیشی تێدایە. هەرچی زیاتر گرفتاری ئەم ژیانە مۆدێرنە ببین، دەرفەتێکی کەمتر بە بیرکردنەوە دەدەین. بیرکردنەوەمان بە دەزگا ئەلکترۆنییەکانی خۆمان سپاردووە و پاشان سەرسام دەمێنینەوە کە چۆن بەهرە لەو ژیانەی خۆمان وەربگرین.

خۆشبەختانە زانست و ئاگایی سەرچاوەگرتوو لە مێژوو و فەلسەفەی کۆن هێشتا لەبەردەستماندان و بیرمەندانی دنیای مۆدێرن پێشنیار دەکەن کە کەمێك زیاتر سەرنج لە وانەکانی پەیوەندیدار بە مێژووی رابردوو بدەین. بە سەرنجدان لە رێنمایی و فێرکارییەکانی رابردوو پێویستە لە نێوان جەستە، زەین و گیان و دەروونی خۆماندا هاوسەنگییەك دروست کەین. ئێمە بەو ئەنجامە گەیشتووین کە تا هەر رادەیەکیش کە لە رووی تەکنەلۆژییەوە پێشکەوتبین، ئەمە ناتوانێت ببێتە ئەگەری بەختەوەری یا گەشەکردنمان.

گرینگیدان بە جەستە

جەستەی ئێمە ئامێرێکە بۆ ژیان. بۆ ئەمە رێك خراوە (ئۆرگانیزە کراوە)، سروشتەکەی ئاوا حوکم دەکات. لێگەڕێن با ژیان لە دەروونی ئەودا رەوان ببێت .

لیۆ تۆلستۆی

پێش چەند ساڵ چووبووم بۆ فرۆشگایەك. پیاوێکم پێش چاو کەوت کە تیشیرتێکی لەبەر بوو کە ئەم رستەیەی لەسەر بوو: ((ئەگەر بمزانییایە هێندە دەژیم، زیاتر چاودێریی خۆمم دەکرد.))

زەردەخەنەیەك هاتە سەر لێوانم . پاشان نزیکتر لێی روانیم. دیتم هاوتەمەنی منە. ئەویش قەڵەو بوو و پێدەچوو کە شڕوشیتاڵ بووە. لە بەر خۆمەوە گوتم: ((هیچ نەبێ دەتوانێت بەخۆ پێ بکەنێت .)) بەڵام بیرم کردەوە پەیامی سەرکراسەکەی ماناداره. رەنگە بەڕاستی ویستبێتی زیاتر چاودێریی خۆی بکات.

لە هیچ سەردەمێك لە مێژوودا هێندەی ئەمڕۆ گرنگیمان بە جەستەمان نەداوە و هەرگیز بە ئەندازەی ئەمڕۆ ئاگاداری قازانجەکانی ئەم کارە نەبووین. ئێمە لە بارەی خۆراك و وەرزش زانست و زانیارییەکی وامان هەیە کە تەنانەت دە ساڵ لەوەوپێش لێی بێبەهرە بووین. ئێمە بەرەوڕووی تەقینەوەی ئامادەسازیی جەستەیی بووینەتەوە. خەڵك زیاتر لە هەر کاتێك سەرنج لەم خاڵە دەدەن کە چی دەخۆن و بەبەراورد لەگەڵ رابردوودا چالاکتر بوونە. تەمەنێکی درێژتریان وەدەست هێناوە، ساخلەمتر دەژین و ژیانێکی بەکەڵکتریان هەیە.

سەرنجدان لە ئامادەیی جەستەیی لە گرینگترین ئامۆژگارییەکانی منە بۆ ئێوە. بە چاوی کورتخایەن تەماشای ئامادەیی جەستەیی مەکەن. لەم بوارەدا پڕوپاگەندەی زۆر کراوە و ئێمە حاڵی حازر لە بارەیەوە زانست و ئاگایی و زانیاریی پێویستمان هەیە. بەپێویست نازانم کە لە بارەی زیانەکانی جگەرە، مادده هۆشبەرەکان و کحوڵ بدوێم. من باوەڕییەکی زۆرم بەو کەسانە هەیە کە ئەم کتێبە دەخوێننەوە. خوێنەرانی ئەم جۆرە کتێبانە دەیانەوێت لە ژیانی خۆیاندا سەرکەوتووبن و باش دەزانن کاتێك کە جەستەی خۆیان ژەهراوی دەکەن رووبەڕووی چ کێشەگەلێك دەبنەوە.

بەڵام لە بارەی ئامادەیی جەستەییەوە پێویستە ئاماژە بۆ دوو خاڵ بکەم . یەکەم ئەوەی کە هاوکاریتان دەکات تا لە بارەی رۆڵی جەستەتان بگەنە دیدێکی ئەرێنی.

دووەم لە کاتێکدا کە گەیشتن بە ئامادەیی جەستەیی گرنگە، ئەوەی کە بە بەراورد لەگەڵ جەستەکانی تردا چۆن دێنە پێش چاو هیچ گرنگ نییە. قەرار نییە وێنەی ماسوولکەکانتان لە سەر بەرگی گۆڤاری ((ماسوولکە)) چاپ بکرێت. بڕیار وا نییە کە ببنە خاوەنی جەستەیەکی هاوشێوەی جەستەی (ئارنۆڵد شوارتزینگێر). جەستەی کەسەکان بە ئەندازەی روخساریان جیاوازییان هەیە. ئەوەی کە تەماشای جەستەی ئەوانی تر بکەن هیچ یارمەتییەك بە باشتربوونی جەستەتان ناگەیەنێت. گرنگ ئەوەیە کە بە باشی چاودێریی جەستەی خۆتان بکەن.

سەرنجدان لە زەین

زەین وەکو باغێك وایە. ئەگەر بەشێوەیەکی دروست چاندن و کشتوکاڵی تێدا نەکرێت، رووەکەکان لە هەموو شوێنێکیدا شین دەبن.

(ئەروینگ هاڵ ـ Erwing Hall)

من گومانم لەوەدا هەیە کە کەسێك لە دژی ئەم رایە بێت کە کاتێ خۆراك و وەرزشی باش بە جەستە بدرێت چاکتر دەتوانێ ئەرکی خۆی بەجێ بگەیەنێت. بەڵام لەبارەی زەینەوە دەشێ چی بڵێین؟ لەم ساڵانەی دواییدا زەین بە ئەندازەی جەستە ئاوڕی لێ نەدراوتەوە، بەڵام زەینیش پێویستی بە خۆراك و وەرزش هەیە تاکو بتوانێت باشتر بە ئەرکەکانی هەڵسێت. ئەگەر سەرنجی پێویست لەو شتە نەدەین کە لە زەیندا تێپەڕ دەبێت، لە چۆنیەتی و کاراییەکەی کەم دەبێتەوە.

بەرنامەی خۆراکی بۆ زەین

ئەگەر قەرار بوایە کە تەنیا دۆندرمە، شیرینیی وشك ، چیپس و کێك بخۆن یا ئەگەر بێت و تەنیا سارد (بیبسی) بخۆینەوە چی بەسەر جەستەتان دەهات؟ قسەی من بە هەڵە وەرمەگرن ـ ناڵێم کە بە تەواوەتی نابێ ئەو شتانە بخۆن. راستیتان بوێت خۆیشم جار بە جار ئەم جۆرە خواردنانە دەخۆم. بەڵام ئەگەر بەردەوام ئەم خواردنانە بخۆن، بێگومان جەستەتان دەکەوێتە نێو هەڵومەرجێکی خراپەوە.

ئەگەر تەنیا کتێبەکانی دوژمنبەزێنە نەتەوەییەکان بخوێنینەوە، ئەگەر تەنیا کلیپە هیچ و پووچەکانی تەلەفزیۆن تەماشا بکەن، ئەگەر تەنیا بەرنامەی وەرزشی زۆرانبازی تەماشا بکەن، ئەگەر تەنیا گوێبیستی مۆزیکی راپ بن، ئەگەر تەنیا فیلمە ترسناکەکان ببینن، چی روو دەدات؟ من هیچ یەکێ لەمانە تاوانبار ناکەم. بەڵام ئەگەر ئەمانە تەنها شتێك بن کە لە ناو مێشکتاندا گوزەر بکەن، چی روو دەدات؟ ئاگاتان لێ بێ کە دەبێ مێشکی مرۆڤیش بە شێوەیەکی دروست خۆراکی پێ بگات.

وەرزشی زەینی

ئەگەر تەنیا بەرنامەکەتان ئەوەبێ کە لە ژووری نووستن بێنە دەرێ و دووبارە بگەڕێنەوە سەر تەختی نووستن ـ ئەگەر تەنیا بەرنامەکەتان ئەوەبێ کە بە تەمەڵی رابوێرن، چی روو دەدات؟ مسۆگەر ئەو کۆمەڵە ماسوولکەیەی کە بەکار ناهێندرێن دەتوێنەوە.

ئەگەر بەردەوام مێشکتان (زەینتان) بخەنە نێو حاڵەتێکی پاسیڤەوە چی روو دەدات؟ ئەگەر بەو ئەنجامە بگەن کە فێربوون وشەیەکی پیسە، چی روو دەدات؟ زەین و مێشکیش ئەگەر بە دروستی بەکار نەهێنرێن لەبەین دەچن.

بێگومان ئەو نموونانەی کە لێرەدا خستوومەتە روو زۆر زێدەڕۆیانەن. من چەندین ساڵ بۆ قوتابیانم لە دواناوەندی و زانکۆدا ئەم قسانەم کردووە. بابەتی پێکەنیناوین. جارێك یەکێ لە خوێنکارەکانم بەمنی وت: ((خۆشحاڵم کە ئەو راهێنانەمان ئەنجام دا. دەبێ ئاگامان لەو زبڵ و گلێش و ملێشانە بێت کە رۆژانە دەرخواردی مێشکمان دەدەن. ئێمە تەنانەت بێ ئەوەی بزانین، لەگەڵ ئەم دیاردەیەدا رووبەرووین.)) بەڵێ، هەقی بوو.

ریکلامی پیشەسازی بەردەوام لەم بارەیەوە بۆمبارانمان دەکات. میدیا، ئەوەی خراپ و ناموبارەکە دەرخواردمان دەدات. ناتوانین هەموو ئەو زبڵ و گلێش و ملێشانەی کە دەرخواردی ئێمە دەدەن کۆنترۆڵ بکەین، بەڵام دەتوانین زانیارییەکانمان زیاتر بکەین.

جگە لەوەش دەتوانین بەوە رابێین کە شتی ئەرێنی و تەندروست بە زەینمان بدەین. یەکێ لە هاوڕێکانم دەیگوت کە هەموو رۆژێکی خۆی بە لایەنێکی باش و ئەرێنی دەست پێ دەکات. ئەو سەر لە بەیانیی هەموو رۆژێك بابەتگەلێك دەخوێنێتەوە کە ورەی پێ دەدەن. بەم شێوەیە نەك تەنیا بە لایەنە ئەرێنی و باشەکانی ژیان ئاشنا دەبێ، بەڵکو تا رادەیەکی زۆر خۆی لە شەڕی شتی خراپ و نەرێنی رزگار دەکات. بەخۆم بڕیارم دا ئەو کارە بکەم.

ئێمە لەبارەی زەینی خۆمانەوە دەست بە دوو هەڵبژاردنی گرنگ دەکەین:

١. ئەو شتانەی کە پێی دەدەین و
٢. ئەوەی کە چۆن سوودیان لێ وەردەگرین .

لەبارەی خاڵی یەکەمەوە دەتوانین ئەو بابەتانەی دەخوێنینەوە، گوێبیستیان دەبین، تەماشا دەکەین و ئەو کەسانەی کە پەیوەندیمان لەگەڵیاندا هەیە هەڵبژێرین. دەتوانین بۆ بیرکردنەوە، بۆ چارەسەری کێشەکان، بۆ فێربوون و داهێنان سوود لە زەینی خۆمان وەرگرین.

گرینگیدان بە رۆح و دەروون

لە پەرتووکخانەی ژیاندا، خوا مەرجەعێکی گرنگە، هەمیشە زیندوو و ئامادەیە بەڵام ئێمە بە دەگمەن راوێژی پێ دەکەین.

(داگ هامەر شۆڵد ـ Dag Hammarskjold)

دوو رەهەندی یەکەمی ژیان ـ رەهەندی جەستەی و زەینی ـ تێگەیشتنیان ئاسانە. لەبەر ئەو هۆیەی کە ئێمە لەم دوانە ئاگادارین و هەموو رۆژێ سوودیان لێ وەردەگرین. بەڵام تێگەیشتنی هەلومەرجی گیانی و مەعنەوی تا ئەو رادەیە ئاسان نییە. پێش هەموو شتێك ئێمە ناسینێکمان لە بارەیان نییە، زۆربەی جاران لە بوونی ئەوان بێئاگاین. جگە لەوەش وشەی مەعنەوییەت و رۆحانیبوون بۆ هەر کەسێك مانایەك وەبیر دێنێتەوە .

بۆیە دەبێ بزانن کە من چ جۆرە مرۆڤێکم. ئەمە بابەتێك بوو کە هەمیشە بۆ من ئەوپەڕی گرنگیی هەبوو. من لە ٣٩ ساڵیدا بووم بە مەسیحی، کە بە گۆڕانێکی گەورە لە ژیانی مندا دەژمێردرێت . هەستم بە هەندێ خاڵ کرد کە توانای روونکردنەوەیانم نییە. من باوەڕیم بە خوایەك هەیە کە هێندە بە توانا بووە کە جیهانی خولڤاندووە. من هەر رۆژ نوێژ دەکەم و نزا و

پاڕانەوە دەکەم. من بەردەوام لە ڕێوڕەسمەکانی کەنیسەدا بەشداری دەکـەم. مـن کتێبـی پـیرۆز دەخوێنمەوە و هەوڵ دەدەم کە بنەماکانی ئەو لە ژیانی خۆمدا جێبەجێ بکەم. من باوەڕیم بـەو شوێنە هەیە کە پێی دەڵێن بەهەشت و ئاواتەخوازم ڕۆژێك بچمە ئەوێ.

هەڵبەت ئەوەش دەزانم کە من پیرۆز نیم. پاك و بێگوناه نیم و لە هەموو شتێکیش ئاگادار نیم. من هەمیشە ناتوانم ئەوەی کە لە کتێبی پیرۆزدا هاتووە جێبەجێ بکەم. مـن و کـامڵبوون مەودایەکی زۆرمان بەینە. بەڵام بەرەو پێشکەوتن دەچم و وا هـزر دەکـەم پێویـستم بەخواوەنـد هەیە تاکو لە ڕێی چاکەدا هەنگاو بنێم .

من ئەمە دەزانم کە زۆر لە خوێنەرانی ئەم کتێبە هێندەی مـن باوەڕییـان نییـە. ئەمـە کێـشەیەك دروست ناکـات. مـن بـە سـاڵان لـە زانکۆی سانفرانسیـسکۆدا لـەبارەی ئایینـە جیهانییـەکان وانـەم دەگوتەوە. ئەو ئەزموون و هیمەتەی من بۆ گەیـشتن بـە ئـارامیی زەیـن و دەروون، هۆیـەك بـوو تـاکو ڕێزێکی زۆر بۆ بیروباوەڕی ئەوانیتر دابنێم . بەو ئەنجامە گەیشتووم کە نابێ داوەریی ئەوانی تـر بکـەم. جگە لەوەش من ئەم کتێبەم تەنیا بۆ هاوئاییـنـەکانی خـۆم نەنووسـیوە. مـن ئـەو کتێبـەم بـۆ ئەوانـە نووسیوە کە بەنیازن بە باشترین شێوە سوود لە ژیانی خۆیان وەربگرن. بـەڵام بـەس ئەوەنـدە بـزانن کـە دەتوانن سروشت و جەوهەری ژیانی خۆتان مەعنەوی و ڕۆحانی بکەن.

بۆچی سرووشتی ڕۆحانی و مەعنەویمان زۆربەی جار پشتگوێ دەخرێت و لەبەرچاو ناگیرێ

هۆکاری جیا جیا هەیە کە نیشان دەدات بۆچی وەکو پێویست ئاوڕ لە ئایین و مەعنەویەت نادرێتەوە:

❊ زانست و زانیاری و زانینی مرۆڤەکان لەم بوارەدا سنووردارە.
❊ ئەزموونەکانی پێشووی دڵخۆشکەریان نییە.
❊ بارودۆخ بەدڵی ئەوانە و لەم رووەوە هەست بە هیچ پێویستییەك ناکەن.
❊ باوەڕییان بە خوا نییە.
❊ باوەڕییان بە خوا هەیە بەڵام پەیڕەوی لە ئایینە ڕێکخراو و ڕەسمییەکان ناکەن.
❊ حەز لە هەڵسوکەوتی هەندێ لەو کەسانەی کە دەچنە کەنیسەکان ناکەن.
❊ زۆر لە وتاربێژە مەزهەبییەکانی تەلەفزیۆن فێڵبازن.
❊ کەنیسە وەڕەزکەرە.
❊ ئایین بە هەڵهاتن لە ڕاستییەکان دەزانن.

ئەو کەسانەی لەگەڵ مەعنەویەتدا گەورە بوونە ، پسپۆرانی ژیانن. لەگـەڵ ئەوەیـشدا لـەزەتێکی لەوە گەورەتریش هەیە. و ئەو لەزەتە شتێك نییە جگە لە درووستکردنی پەیوەندی لەگەڵ خوادا.

ئێم. سکات پەك

بەشی هەژدەم

دەتوانم شکست بێنم ـ هەموو شکست دێنن

ئەگەر ئامادەن شکست قبووڵ بکەن و شتێکی لێ فێربن، ئەگەر حەز بکەن شکست بە نیعمەتێك بزانن، ئەوکات دەتوانن بەهێزترین وزەی سەرکەوتن بەدەست بێنن.

(جۆزێف شوگەرمەن ـ Joseph Sugarman)

هەموو کەسێك تووشی شکست دێت

سەرئەنجام نۆرەی ئەوە دێت بابەتێك بنووسم کە تیایدا پسپۆڕم : شکستهێنان. من تەنیا نیم، چونکە هەمووان شکست دێنن. نە هەندێکیان و نە زۆربەی خەڵك، بەڵکو هەموو خەڵك. لە سەرکەوتووترین کەس بپرسن. لێی بپرسن ئایا تا ئێستا تووشی شکست هاتووە، و دڵنیابن کە دوو وەڵامی لێ وەردەگرن. یەکەم یا زەردەخەنە یا پێکەنینە. دووەم رەنگە بە ئێوە بڵێت: ((لە بارەی کامە شکستمەوە بدوێم؟)) شکستهێنان یەکێ لە راستییەکانی ژیانە. هیچکەس توانای نییە لێی هەڵبێت. گرنگ ئەوە نییە کە تووشی شکست دەبین، گرنگ ئەوەیە کە چۆن شکست دێنین. جیاوازیی نێوان ئەوانەی شکست دێنن و ئەوانەی سەردەکەون لە ژمارەی شکستەکانیاندا نییە. گرنگ ئەوەیە دوای شکست چی دەکەن.

دوو بێمراد (شکستخواردوو)ی گەورە

کاتێ دوانزدە ساڵە بووم دەستم بە خوێندنەوەی ژیاننامەی کەسان کرد. پاش ئەوەی لە کۆلیژ لە بەشی مێژوودا خوێندم، زیاتر بە خوێندنەوەی ژیاننامەی کەسانەوە خەریك بووم. ئێستاش بەسەرهاتی ژیانی زۆرێك لە مرۆڤە سەرکەوتووەکان دەخوێنمەوە. بەڵام ئەوەی دەخوێنمەوە تەنیا لە بارەی سەرکەوتن نییە، لە بارەی شکستیشەوەیە. هۆیەکەیشی ئەوەیە هەموو ئەوانەی سەرکەوتنی گەورەیان بەدەست هێناوە بە زۆری تامی شکستیان چەشتووە. دەتوانین بڵێین کەسێك بەبێ شکست سەرکەوێت، بوونی دەرەکیی نییە. لەو کەسانەی کە بەر لە سەرکەوتن چەندین جار تووشی شکست هاتوون دەتوانم ئاماژە بە ئەلبێرت ئەنیشتاین و تۆماس ئەدیسۆن بکەم. ئەم دوانە گەورەترین بیرکاریزان و گەورەترین داهێنەری ئێمەن. ئەم دوو کەسە بەر لەوەی بە سەرکەوتن بگەن، بە ساڵان تامی شکستیان چەشت.

کاتێ ئەدیسۆن دەیویست گڵۆپی رووناکی دابهێنێت زیاتر لە دە هەزار پێکهاتەی جۆراوجۆری تاقی کردەوە و شکستی هێنا. کاتێ کەسێك لێی پرسی چۆن لە پاش ئەو هەموو شکستە دەتوانێ لە سەر تاقیکردنەوەکانی خۆی هەر بەردەوام بێت، ئەو گوتی هەوڵە بەئاوات نەگەیشتووەکانی رابردوو بە شکست نازانێ. ئەو گوتی بە هەر ناکامی و بێمرادییەك هەنگاوێك بەرەو سەرکەوتن نزیکتر بووەتەوە. مرۆڤ ٩٩ جار هەڵە دەکات تاکو بۆ سەدەمین جار سەردەکەوێ. سەرکەوتن بە تەرخانکردنی کات، و بەیارمەتیی بڕیار و تێکۆشانی بەردەوام دەستەبەر دەبێت و لەم بەینەدا ئەنیشتاین و ئەدیسۆن دوو نموونەی دیارن کە دەتوانین ئاماژەیان پێبکەین. هەردووکیان بلیمەت (هەڵکەوتوو) بوون، بەڵام حەزیشیان نەدەکرد کەس بە بلیمەت بانگیان بکات. ئەدیسۆن دەیگوت : ((سەرکەوتن واتە ١ دەرسەدی بلیمەتیەتی و ٩٩ دەرسەدی هەوڵ و تێکۆشین.))

ئەوەی دەتوانین لە شکست فێر بین

من جیهان بۆ دوو دەستەی وەرگر و وەرنەگر دابەش دەکەم. کەسانێك هەن کە فێر دەبن، کلاورۆژنەکانی جودیان بۆ ئەو شتانەی لە دەوروبەریاندا تێپەڕ دەبن کراوەن، باش گوێ رادەگرن و ئاگایان لە وانەکان دەبێت. کاتێ ئیشێکی گەمژانە دەکەن چیتر دووبارەی ناکەنەوە. کاتێ ئیشێك دەکەن کە تا رادەیەك سەرکەوتوانەیە ، هەوڵ دەدەن بە شێوەیەکی باشتر ئەنجامی بدەنەوە. پرسیارێك کە لەئارادایە ئەوە نییە کە ئایا ئێوە سەرکەوتوون یان ناسەرکەوتوو، پرسیارەکە ئەوەیە ئایا ئێوە وەرگرن یان وەرنەگرن (فێر دەبن یان نابن).

(بێنجامین باربەر ـ Benjamin Barber)

شکست گەورەترین مامۆستا و فێرکارە. مەبەست ئەوەیە کە ئەو دەکرێ (مامۆستا) بێت، هەموو شتێ پەیوەندی بەوەوە هەیە کە ئایا دەتانەوێت پەند لە شکست وەربگرن یاخود بەرنامەیەکی واتان پێ نییە. دەکرێ وەکو باشترین وانەکانی شکست ئاماژە بەم خاڵانەی خوارەوە بکەین:

❊ شکست وانەی خاکەڕاییمان بۆ دەڵێتەوە. شکست لەگەڵ سنوورداری و کێماسییەکانماندا رووبەڕوومان دەکاتەوە.

❊ شکست فێرمان دەکات چاو بە ئیشەکەماندا بخشێنینەوە. ناچارمان دەکات لە کارەکەماندا وشیار بین. دەرفەتمان دەداتێ تا ڕێگاگەلێکی نوێ تاقی بکەینەوە.

❊ شکست فێرمان دەکات کە هەمیشە ناتوانین ئەوەی بمانەوێت هەمانبێت. تەنانەت کاتێ هەموو ئیشەکانیشمان دروست و تەواو بێت ئەنجامی باش بەدەست نایەت.

❊ شکست وانەی توانای کەسایەتییەکەمان پێمان دەڵێتەوە.

❊ شکست فێرمان دەکات کە دەبێ ماندوونەناسی و هەوڵ و هیمەتی زیاترمان هەبێ.

❊ شکست فێرمان دەکات کە تەنانەت کاتێك ناکام دەبین دەتوانین بەردەوامی بە بوونی خۆمان بدەین. شکستخواردن شەرم نییە. تەنیا ترسان و هەڵنەستانەوە شەرمەزارییە.

خاڵێکی تریش هەیە کە دەتوانین لە شکست فێر بین و ئەمە بەبایەخترینی هەموو وانەکانە. شکست دەتوانێ بەهێزترمان بکات. زۆربەی خەڵك لەم خاڵە بێئاگان کە لە پشت پەردەی شکستدا سەرچاوەکانی نەشونما و گەشەکردن حەشاردراون. زۆربەی جار ئاگاداری ئەوە نین کە شکستهێنانیش سوودی خۆی هەیە. بە تایبەت لە قۆناغی لاوێتیدا دەبێ بزانین کە شکستهێنان شەرمی تێدا نییە. ئێمە نەك تەنیا دەتوانین بەردەوام بین، بەڵکو دەتوانین گەشە بکەین.

شکست دەرفەتی هەڵبژاردنمان پێدەدات

کێشەکە ئەمە نییە کە ئایا ئێمە شکست دێنین چونکە هەموو کەس شکست دێنن. کێشەکە لەوەدایە کە چۆن شکست دێنین. ئێمە دوو هەڵبژاردنمان هەیە :

١ ـ ڕێگای هەڵەی شکستهێنان

لە بواری شکستهێناندا ڕەنگە تووشی دوو هەڵە ببین. یەکەم ئەوەیە کە ڕەنگە لە ڕادەبەدەر بمانەوێت لێی دوور کەوینەوە. چونکە لە شکست دەترسین بۆیە هەوڵ دەدەین هەر لە بنەڕەتدا ریسك نەکەین و دەستبەکار نەبین. و ئەمەش لە کاتێکدا کە ریسککردن مەرجی سەرکەوتن و گەشەکردنە.

هەڵەی دووەممان ئەوەیە کە ڕێگە بە شکست بدەین شکستمان بدات. زۆربەی ئەوانەی شکست دێنن دەست لە هەوڵدان هەڵدەگرن. ڕەنجکێشان و قەڵسبوون لە شکست گرفت نییە بە مەرجێك کە لەناومان نەبات. گرنگ نییە کە شکست بێنین، گرنگ ئەوەیە کە دوای هەر شکستێك دووبارە هەڵسینەوە سەرپێ.

٢ ـ ڕێگای ڕاستی شکستهێنان

لە لاپەڕەی یەکەمی ئەم بەشەدا گوتم سەرکەوتنمان تا ڕادەیەکی زۆر پەیوەندی بەوەوە هەیە کە لە پاش شکست چی دەکەین. لەم بەشەدا ڕوونکردنەوەگەلێکم بە مەبەستی ڕێنماییکردنتان پێشکەش کردووە: یەکەم جار کەسێك بدۆزنەوە کە پێتان وایە عاقل بێ. پاشان قسەی لەگەڵدا بکەن. دەتوانن بە شێوەیەکی ساخڵەم هەستی خۆتان دەربڕن. ئینجا دەزانن کە هاوڕێکەتان چی لە شکست فێر بووە. هەست بەوە دەکەن کە ئێوە تەنیا نین. دووەم، کاغەز و پێنووسێك هەڵگرن و لە بارەی هەستی خۆتان، لە بارەی ئەو ئیشەی کە ئەنجامتان داوە، لە بارەی ئامانجتان و لە بارەی ئەوەی دواتر دەتانەوێ چی بیکەن چەند شتێك بنووسن. سێیەم، لە بارەی هەندێ لە گەورەترین شکستەکانی مێژوویی وڵاتی خۆتان بخوێننەوە. بەسەرهاتی کەڵەپیاوانی وەك لینکۆڵن، ئەدیسۆن، گاندی، مارتین لۆتەر کینگ و ئەوانی تر بخوێننەوە و لە ژیانیان پەند وەربگرن.

((بەهێز لە شوێنی شکان))

ئێرنست هەمینگوای لە کتێبە بەناوبانگەکەیدا لە بارەی جەنگی یەکەمی جیهانی دەنووسێت: ((جیهان هەموو کەس دەشکێنێت و لە پاش ئەوە زۆربەی کەسان لە هەمان شوێنی شکاندا بەهێزتر دەبن.)) بەڕاستی جیهان شکست بە هەموان دێنێت، بەڵام زۆرکەس هەن کە بەهێزتر هەڵدەستنەوە سەرپێ. ڕەنگە ئێسکێك بشکێت بەڵام بە گشتی ئێسکە شکاوەکە کە جێی خۆی دەگرێتەوە لە جاری یەکەم بەهێزتر دەبێ. هەموو شتێ پەیوەندی بە ڕوانینی ئێمەوە هەیە. بەستراوەتەوە بەوەوە کە چۆن لە ژیانی خۆماندا هەڵدەبژێرین. ئەگەر بمانەوێت دەتوانین لە هەمان ئەو شوێنەی کە شکاوین بەهێزتر بین.

لە شکست مەترسن و داوا مەکەن کاتێکی زۆر بۆ پاساوهێنانەوەی تەرخان بکەن. پەند لە شکستەکانتان وەرگرن و بڕۆنە سەر کێشەوبەرە و ململانێ (تەحەددا)ی دواتر. شکستهێنان گرفت نییە. ئەگەر شکست نەهێنن، گەشەیش ناکەن.

(ئێچ . ستانڵی جاد ـ H.Stanley Judd)

بەشی نوزدەم

کاتێ بزانین کامە زەروورییە ژیان ساناتر دەبێ

ئەمە ڕەمز و ڕازی منە، ڕەمز و ڕازێکی سادە: تەنیا بە دڵ دەکرێ بە دروستی ببینرێ، ئەوەی زەروورییە
لەبەرچاو شاراوەیە.

(ئانتوان دو سەن ئەکزوپێری - Antoine De Saint-Exupery)

چەند ڕێسایەکی سادە

بەر لە هەزاران ساڵ پیاوێکی ژیر بە ناوی کونفۆشیۆس گـوتی : ئـەوەی ڕاسـتی بـێ، ژیـان سـادەیە و ئەوەی کە تەنیا لەو کاتەدا دژوار دەبێت کە خۆمان لە سەر ئاڵۆزکردنی سوورببین. لە سەردەمانی نـزیکتردا پیاوێکی گەورە و پڕشنگدار بە ناوی ئەنیشتاین پەیدا بوو و گوتی : تەنانەت خوایش ئاسـانترین ڕێگاکـان هەڵدەبژێرێ. لە کاتێکدا کە ئێمە لە جیهانێکی ئاڵۆزدا ژیان دەبەینەسەر، هیچ زۆرەملێیـەك لـەوەدا نییـە کە ژیانێکی ئاڵۆزمان هـەبێ. بـەڵام ئێمـە دنیامـان ئـاڵۆز دەکـەین چـونکە لـە زۆربـەی کاتـەکان لەگـەڵ پێچاوپێچی و ئاڵۆزییەکانی ژیاندا دەستەویەخە دەبینەوە و لەم بەینەدا سادە و ساکارەکان لەبیر دەکەین.

کاتێ کە لە ساڵی یەکەمی کۆلیژدا دەمخوێند لەگەڵ (هاڵ دوجۆلێو)دا دیدارێکم کرد کە ژیـانی خۆی سادە و پڕبەرهەم کردبوو. ئەو پێشتر قوتابییەکی زۆر هەوڵدەر بوو و ئێستا حـەزی دەکـرد کـە بگەڕێتەوە بۆ زانکۆ تاکو چاوی بە خوێندکاران بکەوێت . ئەو لەو کەسانەیە کە هەموو ئیـشێك بـە حەز و تامەزرۆییەوە ئەنجام دەدات. ئەو پڕ لە وزە و پەرۆشی بوو، تا بتانەوێت گەشبین بوو و زۆریش پێدەکەنی. ئەو هەمیشە قسەی باشی پێ بـوو. کاتـێ کـە لەگـەڵ یـەکتر بـووین بـە هـاوڕێ، زیـاتر پەیجۆری بووم. سەبارەت بە ژیانی لێم پرسی. لە وەڵامی مندا وتی کە کاتێ کۆلیژی بە کۆتـا هێنـا پارەیەکی زۆری کۆ کردەوە. کاتێ بوو بە سی ساڵان داهاتێکی زۆری پەیدا کردبوو. هەرچـی پـارەی زۆرتری بەدەست هێنا ژیانی گۆڕانی زیاتری بەسەرداهات. ئەو هەستی پێکرد کە پـارە لـە حـوکمی هەموو شتێکدا نییە و دەبێ بۆ ژیانی خۆی هەندێ ئەولەویەت لەپێش چاو بگرێت.

لەم ڕووەوە کاتێکی تەرخان کرد و پێڕستێکی لەو شتانەی بۆ ئەو گـرنگ بـوون ئامـادە کـرد. پێڕستە سەرەتاییەکەی تێروتەسەڵ بوو بەڵام هەرچی زیاتر تاوتوێ دەکرد و دەپشکنی، پێڕسـتەکە کورتتر بۆوە تاکو بە شەش بابەت گەیشتن. پاشان جانتاکەی کردەوە و کارتێکی بـچووکی پێـشانی من دا و گوتی : ((کاتێ پێشینییەکان (ئەلەویەتەکان)ی ژیانم بە شەش بابـەت گەیانـد ئـەوانم لـە ژێر ناوی ((ڕێسا ساکارەکانی ژیان)) لە سەر ئەم کارتە نووسی. بەڵێنم بە خۆ دا کە لـە پاشمـاوەی تەمەنمدا ڕۆژێ جارێك ئەم کارتە تەماشا بکەم.)) ئەو کـە ئێـستا تەمـەنی حـەفتا ساڵەیی بـەڕێ دەکرد لە سەر پەیمانی خۆێ وەستاوە. ئـەو پێڕسـتی ئەولەویاتـەکانی خـۆی پیـشانی نـەدام، بـەڵام ناچاری کردم بەڵێنی پێ بدەم کە بەر لەوەی کۆلیژ تەواو بکەم پێڕستێك بۆ خۆم ئامادە بکەم.

ئایا ئەم کارەم کرد؟ هەرگیز. پێویستیم بەم کارە نەبوو چونکە هەموو شـتێ لـە ژێـر کـونترۆڵی مندا بوو. بەڵام ئاوا نەبوو. کاتێ گەیشتمە تەمەنی سی و نـۆ سـاڵی لـە خـۆم پرسـیم : ((گـرنگ چییە؟ ڕێسا سادەکانی ژیانی من کامەن؟)) لەو ڕووەوە بیست و دوو ساڵ دوای ئەوەی ئەو پێڕسـتی

خۆی پیشانی من دا من پێڕستێکم بۆ خۆم ئامادە کرد. پێڕستی من لە شـەش بابـەت پێکهـاتبوو. تا ئەمڕۆش نازانم ئایا پێڕستی منیش وەکو پێڕستی (هاڵ)ە یان نا. بەڵام وای بۆ دەچم کە دەبێ بـە یەك بچن. پێڕستەکەم نەخستووەتە ناو جانتام بەڵام هەموو ڕۆژێ تەماشـای دەکـەم. پـەیمانم بـەخۆم داوە کە بەم پرەنسیپانەوە پابەندبم. ئەم پێڕستە هاوکارییەکی زۆری کردم و هێشتایش دەیکات.

ئەوەی زەروورییە

١ ـ لە هەر هەلومەرجێکدا بۆچوون و لێکدانەوە و تێگەیـشتنی باشـتان هـەبێ. ئەرێنیانـە تەماشای ژیان بکەن و هەمیشە سوپاسگوزار بن.

٢ ـ ژیانی خۆتان لە سەر بناغەی ڕێزگرتن بنیات بنێن. خواتان خۆش بوێت و لەگەڵ هاوڕێ و خزمـەکانتان میهرەبـان بـن. لەگـەڵ هـەموو کـەس بـە تایبـەت لەگـەڵ خۆتانـدا بـە باشـی هەڵسوکەوت بکەن.

٣ ـ دادوەرانە بن و لە هەموو کاروبارێکدا ڕاستگۆیی بنوێنن.

٤ ـ لە پێشوازیی گرفت و کێشەوبەرەکانی ژیاندا بن. و پڕهیمـەت بـن و ئەگـەر شکـستتان هێنا دووبارە هەستنەوە سەرپێ.

٥ ـ تامەزرۆی فێربوون بن.

٦ ـ چێژ لە ژیان وەربگرن. پێکەنین لەبیرتان نەچێت.

بەبێ ئاگاداربوون لە چەند ڕێسایەکی ئاسان و سادە کەس ناتوانێت چێژ لە ژیان وەربگرێت.

ئوگی ماندینۆ

بەشی بیستەم

پڕەنسیپێکی گرنگ : مرۆڤێکی باش بن

هەر چەند بتوانن و بە هەر شێوەیەك کە بشێ چاکە بکەن.

(جان وێسلی ـ John Wesley)

هۆکارێکی سادە بۆ باشبوون

کاتێ منداڵێکی کەمتەمەن بووم، هەڵسوکەوتم یەکسەر لە پاش ڕێورەسمی سوپاسگوزاریی باشتر دەبوو. وەرزی کریسمەس پێڕاگەیشتبوو وە بە ڕوونی و لە نەپەندا بە ئێمەیان دەوت کە لەبەر باشبوونمان دیاری وەردەگرین. بەئێمەیان دەوت کە بابەنۆئیل بە ڕێگاوەیە و چاکترە ئێمە ئاگامان لە ڕەفتارمان بێت چونکە ئەو هەموو شتێ لە بارەی ئێمەوە دەزانێت. تەنانەت ئەو دەزانێت کە ئێمە لە خەودابووین یاخود بێدار. بەڵام لەمانە هەموویان گرنگتر ئەو دەزانێت کە ئێمە منداڵی باش بووین یا خراپ. بابەتێکی زۆر جیددی بوو. ئەگەر، قەرار بوایە کە بەیانی ڕۆژی کریسمەس دیاری وەربگرین، دەبوو منداڵی باش بین.

لە باقی ساڵەکەیشدا بە دوو هۆکار دەبوو باش بین. یەکێ لەوانە ترس لە سزادان بوو. ئەگەر ئیشێکی خراپمان بکردایە، دەبوو باجەکەی بدەینەوە. هۆکاری تریش بۆ باشبوون لەوەدابوو کە بە سادەیی دەبوایە زۆر باش بین. بە ئێمەیان دەوت کە ملکەچی بڕیارەکان بین. بەئەدەب بین و ڕێز لە مافەکانی ئەوانی تر بگرین. دەرفەتی هەڵبژاردنمان نەبوو. جێی هیچ باس و گفتوگۆیەکیش نەبوو. بڕیار وابوو کە ئێمە باش بین.

ئایا ئیمڕۆکە هۆکارەکانی باشبوون لەگەڵ ڕابردوودا جیاوازیی هەیە؟ ئێمە ئێستایش بۆ ئیشی باش پاداشت وەردەگرین و ئەگەر ئیشی نابەجێ بکەین سزا دەدرێین. بۆ ئەوەی باش بین زۆر شتمان وەبیر دێننەوە. کەواتە پاداشتە دەرەکییەکان، ترس لە سزادان و هەستکردن بە جێبەجێکردنی ئەرکەکان هێشتا هۆکاری باوەڕپێکراون بۆ باشبوون. بەڵام ئەمانە تەنیا ئەو هۆکارانە نین کە لەئارادان. هۆکارێکی تر هەیە کە زۆر بنەڕەتیانە و زۆر گرنگە.

باشبوون بنەڕەتیترین کۆڵەگەی سەلامەتیی عاتیفی و مەعنەوییە

ئێمە وەکو مرۆڤ پێویستیمان بەوەیە کە باش بین. ڕەنگە لە ڕادەبەدەر ئەم قسەیە سادە و مسۆگەر بێتە پێش چاو بە شێوەیەك کە ئەم پرسیارەتان بۆ بێتە پێش کە بۆچی دەبێ لێرەدا ئاماژەی پێ بکەم. بەڵام یەکێ لە بەربڵاوترین هەڵەکانی ئێمە لە ژیاندا ئەوەیە کە بنەما سادەکانی ژیان لەبیر دەکەین. من خۆم چەندین ساڵ ئەم کارەم کرد. چەندین ساڵی خایاند تاکو هەستم بە یەکێ لە ڕاستییەکانی بێ ئەملاوئەولای ژیان کرد : پەیوەندییەك لە نێوان باشبوون و تەندروستی و خۆشحاڵیدا هەیە. جێی داخە زۆربەی خەڵك بەم گرنگییە ئاگادار نین. هیوادارم

ئێوە لەو جۆرە کەسانە نەبن. من زۆر هیوادارم کە ئەم کتێبە هاوکاریتان بکات تاکو ئاگاداری ئەم شتە گرنگە بن.

بەڵام مەبەستم لە باشبوون چییە؟ مەبەستم ئەوەیە کە بە پەیڕەوکردنی بەها ئەخلاقییەکان کە لە دەستپێکی خیلقەتەوە لەگەڵماندا بوونە ژیان بەینەسەر. ئەم بەهایانە ڕێپیشاندەری گرانقەدرن کە دیسپلین و مانا بە ژیانمان دەبەخشن. و یارمەتیمان دەدەن تاکو بە هەمان شێوەی کە چاوەڕەوانیمان لێ دەکرێت دەرکەوین. ڕەچاوکردنی ئەخلاقیات تەنیا ڕێگایەکە بۆ ئەوەی لەگەڵ ئەوانی تر و لەگەڵ خۆماندا بە ئاشتی بژین.

تەنیا هەبوونی ژیانی باش و ڕاستگۆیانە، هەستی تەندروستی و مەعنەوی و مرۆڤبوون بە ئێمە دەبەخشێت.

(**هارۆڵد کوشنێر** ـ Harold Kushner)

ئەنجام

نزیکەی دوو هەزار ساڵ لەمەوبەر سەن پۆڵ نامەیەکی بۆ هاوڕێکانی لە فلیپین نووسی و پێیانی گوت دەپاڕێتەوە کە ئەوان بە عەشقێکی پڕاوپڕ لە زانست و چاوکراوەیی پڕچەك بن. ئەو نووسی : ((حەز دەکەم بتوانن هەمیشە بەرزترینەکان و باشترینەکان بناسن ... هیوادارم ژیانتان لێوانلێو بێت لە چاکەکان ...))

هیوادارم ئەم کتێبە یارمەتیی ئێوەی دابێ تا باڵاترین و باشترینەکان لە دنیادا، لە کەسانی تر و لە خۆتاندا بدۆزنەوە. منیش دەپاڕێمەوە کە ژیانتان پڕاوپڕ لە چاکە بێت.